Revista **independiente** de recetas para **TM31 y TM21**

La cocina de la abuela TMX



MENÚS DE NAVIDAD

cetas de Fiesta para hacer con

HERMOMIX®

ESPAÑA 5 € NÚMERO 3

00003

8 414090 257879

PORTUGAL CONT. 3,90 €



Editorial

Las cocineras tradicionales y la innovación gastronómica



Montse Fernández
Directora

El XII Congreso Lomejordelagastronomia.com rindió un homenaje a las grandes cocineras tradicionales con la entrega de un premio a Atxen Jiménez del restaurante Tubal en la localidad Navarra de Tafalla; Marisa Sánchez del restaurante Echaurrénen el municipio riojano de Ezcaray; a Teresa y Araceli Berná de Casa Corro de Orihuela; y Mercé Navarro del Roig Robi de Barcelona.

El presidente el congreso, Rafael García Santos reconocía que «es un premio a la cocina tradicional de nuestra madres, porque sin ellas no hubiéramos llegado a donde estamos», Para el reconocido crítico gastronómico «estas cocineras son muy importantes en el desarrollo de la gastronomía, nos han enseñado los sabores tradicionales y se han entregado con esfuerzo. Además de legarnos su sabiduría nos han dejado a sus hijos que son los cocineros del futuro».

Con este homenaje el Congreso ha rendido homenaje a todas las mujeres y a la tradición popular

Los sabores tradicionales se suelen basar en la excelencia de los productos y suele estar ligada al territorio, a su historia y a su cultura. Los platos, recetas, trucos, sabores, olores y texturas de siempre, transmitidos de una generación a otra son unos cimientos inmejorables para la vida de nuestra innovación gastronómica.








La cocina de la abuela TMX





Crema de cangrejos de río



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 60 minutos

INGREDIENTES

- 1 Kg. de **cangrejos de río**
- 1 **puerro** grande
- 1 **cebolla**
- 2 **zanahorias**
- 1 ramita de **apio**
- 5 cucharadas de **aceite**
- 50 ml de **brandy**
- 50 ml de **vino blanco**
- 2 cucharadas de concentrado de **tomate**
- 2 y 1/2 l de **agua**
- 1 cucharadita de **páprika**
- 100 ml de **nata** líquida
- 100 ml de **arroz**
- **sal**
- **pimienta negra** recién molida

PREPARACIÓN

▮ Poner a cocer 1 litro de agua ligeramente salada en el vaso, con el cestillo puesto, programar 20 minutos a temperatura varoma y velocidad 2.

▮ Cuando empiece a hervir, ir echando los cangrejos (con guantes de goma), retorciéndoles la aleta central de la cola y tirando de ella para quitarles el intestino. Cuando todos los cangrejos se hayan puesto rojos, sacarlos con una espumadera, conservando el agua. Lavar bien el vaso y secarlo.

▮ Aparte, pelar, lavar y cortar en trocitos las zanahorias, el puerro, el apio y la cebolla.

▮ Poner el aceite a calentar y rehogar las verduras durante 8 minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 2.

▮ Quitarles a los cangrejos la parte interior de las cabezas, así como las colas, y añadirlos a las verduras, reservando unas cuantas colas peladas para adornar la crema al servir.

▮ En un cazo pequeño al fuego templar el brandy, prenderlo y echarlo al vaso, procurando dar vueltas a la mezcla de verduras y cangrejos para que se queme bien el alcohol.

▮ Añadir al vaso, entonces, el concentrado de tomate, la sal, la páprika y un poco de pimienta negra recién molida. Espolvorear el arroz, verter el vino blanco y el litro y medio de agua restante, incluyendo en esta cantidad el líquido de cocer los cangrejos. Dejar cocer durante 30 minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad cuchara (velocidad 1 con mariposa en TM21).

▮ A continuación, triturar por tandas de 5 segundos a velocidad 5-7 (velocidad 4-6 en TM21) e ir reservando.

▮ Antes de servir la crema, añadir la nata y calentar muy suavemente, sin que cueza, para que la nata no se corte.

▮ Adornar con las colitas de cangrejo que se habían reservado previamente y servir la crema en sopera o en tazas de consomé.





Berenjenas rellenas de verduras y gambas

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media | **4 PORCIONES** | **TIEMPO:** 45 minutos

INGREDIENTES

- 4 **berenjenas** pequeñas
- 1 **pimiento verde**
- 1 **pimiento rojo**
- 1 **cebolla**
- 1 **calabacín**
- 100 g de **aceitunas negras**
- **aceite de oliva**
- **queso parmesano** rallado
- 250 g de **colas de gambas**
- **pimienta**
- **sal**

PREPARACIÓN

Cortar las berenjenas por la mitad, hacer unos cortes en la carne de la berenjena y ponerlas en el recipiente varoma con una pizca de sal por encima.

Llenar el vaso de agua y programar 25 minutos a temperatura varoma y velocidad 2. Retirarlas del varoma y reservar.

Una vez que estén atemperadas, retirar la pulpa de la berenjena, dejando la piel de ésta con suficiente carne para que guarde la forma. Picar la pulpa de las berenjenas unos segundos a velocidad 5 (velocidad 4 en TM21) y reservar.

Picar 5 segundos la cebolla, los pimientos y el calabacín en trozos pequeños, por separado, a velocidad 5 (velocidad 4 en TM21). Freír todo con un poco de aceite de oliva en el vaso durante 10 minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 2. Incorporar las aceitunas sin el hueso y troceadas.

A continuación, agregar las colas de gambas y la pulpa de berenjena que estaban reservadas y dejar cocinar 5 minutos más. Añadir un poco de sal y pimienta y rehogar todo junto con los mismos valores unos 5 minutos.

Rellenar las berenjenas, dejar unas colitas de gambas más visibles y añadir el queso rallado. Gratinar durante unos minutos en el horno.

Sacar las berenjenas y servir calientes en el plato como aparece en la imagen.

TRUCOS Y CONSEJOS

Hortaliza con historia

No hay que ir a estudios recientes de universidades ni departamentos de investigación para comprobar los usos medicinales y nutritivos de la cebolla. Los egipcios omaban la cebolla como un signo de vida terna, por eso esta hortaliza acompaña- a sus momias con la creencia de que s haría volver a la vida. Los griegos y romanos la usaban para curar la tos, el resfriado y el mal de garganta y, junto con un poco de sal, era un desayuno habitual, además de ser usada en la preparación de innumerables platos. Incluso, los griegos las consumían para fortificar los huesos y músculos de los atletas olímpicos En la Edad Media era uno de los tres principales vegetales que ingerían los europeos.





Tomate relleno de arroz salvaje con bonito y anchoas



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja | 4 **PORCIONES** | **TIEMPO:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 4 **tomates** maduros y grandes
- 1 lata de **bonito en aceite**
- Media lata de **anchoas**
- 50 g de **albahaca** fresca
- 150 g de **arroz salvaje**
- 100 g de **mayonesa**
- **perifollo**
- **sal**

PREPARACIÓN

Vaciar los tomates por dentro, quitándoles una esquina pequeña de la parte inferior (que servirá para apoyar en el plato) y la parte del pedúnculo, que servirá como tapa.

Triturar la mayonesa con las hojas de albahaca fresca 15 segundos a velocidad progresiva 4-6-8 (velocidad 3-5-7 en TM21) y reservar.

Cocer en el vaso bien limpio, y con el cestillo puesto, el arroz salvaje durante 25 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2.

Añadirlo por el bocal cuando rompa a hervir y poner una pizca de sal. Refrescar y reservar.

Mezclar el arroz con un poco de bonito, anchoa y la mayonesa de albahaca. Ir rellenando los tomates, cubriendo la parte superior con la tapa anteriormente reservada.

Decorar con un poco de mayonesa y unas hojitas de perifollo. Servir de uno en uno en platos individuales.

TRUCOS Y CONSEJOS

Más natural, imposible

El arroz salvaje, también conocido como zizania o grano de agua, es la semilla de la "avena de agua" o "arroz indio", una planta acuática que crece en los suelos pantanosos de América del Norte y sur de Canadá de forma silvestre, de ahí la explicación de su nombre original, pudiendo alcanzar los tres metros de altura y sirviendo de alimento básico a los indios Chipewa (los indios Ojibwa recolectaban las semillas agitando los tallos con una vara para dejar caer los granos en sus canoas, pues para ellos era un alimento sagrado. Es una gramínea acuática que madura lentamente gracias al sol y al agua. Muestra un color marrón oscuro tirando a verde, esto se debe a que conserva su cáscara, y por el tratamiento tradicional de secado y tostado, es un exquisito alimento para el paladar, ofrece un sabor que recuerda a la nuez y a la avellana, una textura crujiente y una presentación en los platos exótica y elegante. Posee un notable valor nutritivo, destacando las propeínas (15 g por cada 100 g). Contiene lisina, cinc, ácido fólico, magnesio, potasio, cobre y vitaminas del grupo B.







Patatas rellenas de carne

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 45 minutos + refrigeración

INGREDIENTES

- 8 **patatas** medianas
- 300 g de **carne de ternera** picada
- 2 **dientes de ajo**
- **perejil** fresco
- **pimienta negra** recién molida
- 1 **huevo**
- 1 rebanada de **pan de molde** sin corteza
- **leche**
- **aceite de oliva**
- **harina**

Para la salsa:

- 1 **cebolla**
- 1 **diente de ajo**
- 1 hoja de **laurel**
- 1/2 vaso de **vino blanco seco**
- 2 vasos de **caldo de verduras**
- **aceite de oliva**

PREPARACIÓN

▮ Picar el ajo y el perejil por separado 5 segundos a velocidad 5-7 (velocidad 4-6 en TM21) y reservar.

▮ En un bol, colocar la carne picada con una rebanada de pan, que se habrá remojado en leche, los dientes de ajo bien picados, el huevo, sal, pimienta y un buen puñado de perejil picado. Seguidamente, mezclar bien durante al menos 3 minutos a velocidad 2 hasta conseguir una masa homogénea. Retirar y reservar en el frigorífico.

▮ Pelar las patatas y, con la ayuda de un "sacabolas" o cuchara de café, vaciarlas con cuidado de no romperlas.

▮ Rellenar las patatas vaciadas con la masa de carne aliñada. Luego, pasarlas una a una por huevo batido y harina (en ese orden).

▮ Una vez rebozadas las patatas, freírlas en abundante aceite de oliva hasta que queden bien doradas.

▮ Picar la cebolla y sofreírla junto al ajo, también picado, en una cazuela con un poco de aceite de oliva. Cuando la cebolla esté bien pochada, agregar el vino blanco, el caldo de verduras y la hoja de laurel.

▮ Sumergir en esta salsa las patatas rellenas y fritas. Cuando rompa a hervir, bajar el fuego y cocinar suavemente unos 20 minutos hasta que la salsa reduzca un poco y las patatas queden bien tiernas.

▮ Acto seguido, servir calientes las patatas rellenas de carne y acompañadas de la salsa.

TRUCOS Y CONSEJOS

De pieza en pieza

Al elegir un tipo de carne, tenga en cuenta sus características. La carne de "ternera" o "añojo" es rosada, tierna y con poca grasa, pero menos jugosa que la del vacuno mayor. La ternera blanca o lechal de Ávila es muy tierna y se digiere bien. La edad de la ternera blanca es de 0 a 8 meses, la ternera es de 8 a 12 meses y el añojo es de 12 a 24 meses. Y es que la mayor parte de la carne que se consume procede de animales sacrificados entre los 11 y los 18 meses de edad, con un peso vivo entre 350 y 500 kilos y una canal que oscila entre 180 y 200 kilos, a los que corresponde la denominación ternera o añojo.







Ensalada de bogavante

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja | **4 PORCIONES** | **TIEMPO:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 4 **bogavantes**
- **lechugas** variadas
- 1 manojo pequeño de **perejil**
- 2 hojas de **laurel**
- **pimienta** en grano
- **sal**

Para la vinagreta:

- 2 **tomates** pequeños
- 1 **cebolleta**
- 1/2 **pimiento verde**
- 25 ml de **vinagre de Módena**
- **aceite de oliva**
- **sal**

PREPARACIÓN

Poner en un recipiente profundo y ancho, con agua y abundante sal, las hojas de laurel y unos granos de pimienta. Introducir los bogavantes y dejarlos cocer 15 minutos desde que empiece a hervir.

Refrescar los bogavantes y reservarlos. Una vez fríos, retirar la cabeza y cortar la cáscara inferior blanda; retirar la carne, procurando que quede entera y filetearla. Dar un golpe a las pinzas y retirar también la carne.

Pelar y cortar en dados pequeños el tomate 5 segundos a velocidad 3. Proceder de la misma forma con el pimiento y la cebolleta.

Colocar en el vaso, mezclar unos segundos a velocidad 3 y aliñar con el vinagre de Módena y el aceite, poner a punto de sal.

Limpiar las lechugas y trocearlas muy pequeñas. Lavar el perejil, escurrirlo y freírlo en el vaso 1 minuto a temperatura varoma y velocidad 2.

Poner en un lado del plato la carcasa del bogavante y, alrededor, una base de lechuga sobre la que se puede colocar la carne del bogavante fileteada junto a la vinagreta y el perejil frito. Servir.

TRUCOS Y CONSEJOS

Marisco de lujo

El mundo se descubre frente un crustáceo decápodo con el caparazón liso de coloraciones verdosas y azules con manchas claras: el bogavante. La inevitable perversión de los restos cárnicos del acorazado animal traspasan los límites del sabor y del gusto culinarios. Sea cual sea la forma de cocinarlo: salteados, a la plancha, cocidos, guisados con diversos ingredientes, al horno, en ensaladas, aderezado con varias salsas, etcétera. Una experiencia gastronómica de lujo para los sentidos, que acerca uno de los manjares marinos más ricos, eso si, pagándose a buen precio.





Crema de romanesco fría con pasta y crujiente de queso



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 45 minutos

INGREDIENTES

- 100 g de **pasta en seco** (filigranas)
- 500 g de **romanesco**
- 2 **patatas** grandes
- 1 **cebolla**
- 1 l **caldo de pollo**
- **aceite de oliva**
- 1 hoja o dos de **laurel**
- 250 g de **queso** especial para crujientes
- **albahaca**
- **sal**

PREPARACIÓN

▮ Cocer la pasta en el vaso, con el cestillo puesto, agua, una hoja de laurel y un chorrito de aceite de oliva, durante 25 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2,.

▮ Añadir la pasta (espirales gigantes o conchas, o similar) cuando comience a hervir el agua y asegurarnos de que quede al dente. Retirar, refrescar y reservar.

▮ Lavar y cortar el romanesco y las patatas 20 segundos a velocidad 3-5 y reservar.

▮ Pelar y cortar la cebolla en daditos pequeños uno segundos velocidad 6 y reservar.

▮ En el vaso, con aceite, sofreír la cebolla hasta que esté pochada durante 5 minutos a temperatura varoma y velocidad 1/2.

▮ A continuación, incorporar el romanesco y las patatas y saltearlas 2 minutos a temperatura varoma y velocidad 1/2.

▮ Poner al punto de sal, regar el conjunto con el caldo y ponerlo a cocer 15 minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 1 1/2, hasta que esté blanda la verdura.

▮ Batir la crema durante 1 minuto a velocidad progresiva 6-8-10 (velocidad 5-7-9 en TM21).

▮ Ponerla de nuevo a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 2 hasta que hierva y retirarla pasados unos 4 minutos.

▮ Hacer al fuego los crujientes con una pizca de aceite en la sartén y el queso específico unos minutos. Ir reservando.

▮ Servir frías, decorara con una hojita de albahaca, las conchas o filigranas de pasta y los crujientes calientes de queso.

TRUCOS Y CONSEJOS

Torres verdes

El romanesco es un cultivo perteneciente a la familia de las brásicas, como la coliflor, el bróculi o la col repollo. Esta variedad de coliflor procede de Asia Menor y fue traída por los árabes a España. Sus atractivas formas y color no son fruto de la ingeniería genética. En la Península Ibérica el consumo de romanesco es muy escaso, al tratarse de un producto novedoso, pero poco a poco se ha ido introduciendo. Su mercado se limita a las grandes ciudades y a la cornisa cantábrica (zona de alto consumo de todo tipo de brásicas). Las tres cuartas partes de la producción se destina a la industria del congelado y el resto a consumo en fresco.





Arroz cremoso con cocochas de bacalao



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 50 minutos + desalado

INGREDIENTES

- 300 g de **arroz bomba**
- 1 l de **caldo de pescado**
- 300 g de **cocochas de bacalao en salazón**
- 3 **dientes de ajo**
- 200 ml de **aceite de oliva virgen**
- 3 **cebolletas** frescas
- 2 **pimientos verdes**
- 150 ml de **vino blanco**
- **cebollino**
- **sal**

PREPARACIÓN

▮ Poner a desalar las cocochas de bacalao en agua durante 24 horas cambiando unas 2 o 3 veces el agua en ese tiempo. Escurrirlas y reservarlas.

▮ Añadir un poco de aceite en el vaso y sofreír los ajos pelados 2 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2.

▮ Cuando se doren los ajos, retirarlos, poner la mariposa e incorporar las cocochas. Mantener durante 8 minutos aproximadamente a temperatura 90° y velocidad cuchara (velocidad 1 con mariposa en TM21) para que no se rompan.

▮ Retirar las cocochas de bacalao, separar el aceite del jugo de las cocochas y montar el jugo añadiéndole el aceite, poco a poco, hasta que se monte como una mayonesa durante 2 minutos a velocidad 3. Reservarlo.

▮ En el vaso bien limpio, rehogar las cebolletas y los pimientos verdes cortados en dados pequeños 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2.

▮ Cuando esté todo pochado, pasarlo a una cazuela de barro, echar el arroz y dejar que se rehogue.

▮ Añadir el vino blanco y dejar que reduzca casi al máximo, añadir el caldo de pescado y dejándolo hervir a fuego suave durante unos 15 minutos.

▮ Incorporar la mitad de las cocochas al arroz, dejar que hierva 2 minutos más, retirarlo del fuego y añadir el pil-pil por encima. Espolvorear con cebollino picado y rectificar de sal.

▮ Servir el arroz en los platos con ayuda de un molde. Colocar el resto de las cocochas por encima y alrededor, añadir el pil-pil.

▮ TRUCOS Y CONSEJOS

Sembrar raíces

"Los ajos, por Navidad, ni nacidos ni por sembrar", dice el refrán. O sea, se plantan desde octubre hasta abril. Y se cogen a finales de primavera o al empezar el verano: "Por San Pedro, se arranca el ajo y se siembra el puerro". La recolección comienza cuando se observa que han marchitado alrededor del 20 % de las plantas. Una vez arrancados los bulbos hay que dejarlos en el campo hasta que las hojas se sequen. Luego, se trenzan sus hojas y tallo y se forman ristras u horcas de dos ramales, con las cabezas muy bien ordenadas.







Croquetas rellenas de gambas y merluza

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media | 4 **PORCIONES** | **TIEMPO:** 30 minutos + reposo

INGREDIENTES

- 250 g de **gamba** cocida
- 2 filetes de **merluza** congelada
- 1 **cebolla**
- 500 g de **leche** entera
- 250 g de **harina**
- 1 cuchadarita de **nata**
- **nuez moscada**
- **canela**
- **aceite de oliva**
- **sal**
- **sal**

Para el rebozado:

- 2 **huevos**
- **pan rallado**
- **aceite de oliva**

PREPARACIÓN

Para hacer las croquetas, es aconsejable hacer la masa el día anterior para que queden todas ellas mucho más compactas y, de esta manera, no se abran al freír.

Picar la cebolla en el vaso 5 segundos a velocidad 6 (velocidad 5 en TM21) y sofreírla con un poco de aceite de oliva durante 7 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2.

Agregar las gambas y la merluza en trozos y dejar rehogar 3 minutos con los mismos valores.

Añadir 1 cubilete de agua y dejar cocer 14 minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 1 1/2. Se evaporará el agua.

Triturar todo lo que había en el vaso 10 segundos a velocidad 3-5 progresiva.

Añadir la harina poco a poco por el bocal, programar para el siguiente proceso 20 minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 1 1/2.

Después de que la harina esté desleída, ir añadiendo la leche poco a poco y se irá haciendo muy compacta la masa. Añadir una pizca de canela, la nata, la nuez moscada y poner a punto de sal. Si quedara demasiado líquida, añadir un poco más de harina. Retirar y reservar hasta el día siguiente.

Batir los huevos bien, preparar un plato con pan rallado y una sartén con aceite al fuego. Ir dando forma a la masa con la ayuda de un tenedor para ir montando las croquetas, pasándolas por el huevo, primero, y después por el pan.

Una vez ya están las croquetas listas, poner a freír en aceite bien caliente y con mucho cuidado.

A manera que se van friendo, sacarlas e irlas escurriendo en papel de cocina.

TRUCOS Y CONSEJOS

Muchas variedades

Existe un gran número de especies, pero la merluza europea común es la que posee la carne más exquisita. También están la argentina, la chilena, la americana, del Senegal... Cuando son más jóvenes y en función de su tamaño reciben otros nombres, como merlucillas, cariocas, pijotas o pescadillas, estas últimas cuando no pasan de dos kilos.







Sopa de arroz, puerros y almejas

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 45 minutos

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de **arroz**
- 250 g de **almejas** o **chirlas**
- 1 **puerro** mediano (sólo la parte blanca)
- 2 **patatas** medianas
- 1 cucharada de **aceite**
- 1 l de **agua**
- 1/2 l de **leche**
- **sal**
- **pimienta**

PREPARACIÓN

▮ Limpiar las almejas poniéndolas en agua con un poquito de sal y luego echarlas en el vaso con la mariposa puesta, con un vasito (de los de vino) de agua, durante 7 minutos a temperatura varoma y velocidad 1.

▮ Sacarlas y extraerlas de la concha. Reservarlas tapadas para que no se sequen.

▮ Mientras, pelar y lavar las patatas y el puerro. Secarlos bien y partir ambas verduras en trocitos.

▮ En un cazo, al fuego, poner el aceite a calentar y rehogar en él los trozos de puerro durante 5 minutos. Retirar y reservar.

▮ En el vaso, poner a hervir agua, con el cestillo puesto, en su mitad de capacidad. Programar al menos 30 minutos a temperatura varoma y velocidad 2.

▮ Cuando el agua hierva en el vaso, echar el arroz y, pasados 5 minutos, las patatas y los trozos de puerro rehogados. Esperar a finalizar el programa.

▮ Añadir, una vez finalizado, la leche y dejar que se haga y espese. Salpimentar al gusto.

▮ Dejar que cueza 6 minutos a temperatura varoma y velocidad 2. Añadir las almejas por el bocal. Retirar.

▮ Se puede escalfar un huevo para cada comensal si se desea que la sopa esté muy espesa batir unos 20 segundos a velocidad 3 antes de incorporar las almejas.

▮ Servir caliente la sopa de arroz, puerros y almejas como aparece en la imagen.

TRUCOS Y CONSEJOS

Bajo control

Como la mayoría de las hortalizas, el puerro está compuesto por un gran porcentaje de agua. Esto es lo que hace que apenas tenga grasa y calorías dentro de los nutrientes. En concreto, contiene un 2% de proteínas, 7% de hidratos de carbono y un ínfimo porcentaje de grasas, por lo que no debe faltar en las dietas de adelgazamiento o de control de peso.







Cocido navideño con huevo escalfado

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Fácil | **4 PORCIONES** | **TIEMPO:** 90 minutos

INGREDIENTES

- 1 frasco de **garbanzos cocidos**
- 1 muslo de **gallina** con su contra
- 250 g de **carne de ternera** (morcillo)
- 250 g de **pasta** (caracolas)
- 4 **huevos**
- 150 g de **jamón**
- 150 g de **tocino de beta**
- 1 hoja de **laurel**
- 2 **zanahorias**
- 1 **puerro**
- **perejil**
- **hierbabuena**
- 2 **clavos de olor**
- 1 **cebolla**
- 1 manojo **de menta fresca**
- **vinagre**
- **sal**

PREPARACIÓN

Colocar en el cestillo de la máquina la gallina, la carne de ternera (morcillo), el jamón, el tocino, las zanahorias troceadas, el puerro troceado y 1,5 litros de agua. Programar 45 minutos a temperatura varoma y velocidad cuchara (velocidad 1 con mariposa en TM21). Sacar y reservar la carne.

A continuación, echar en el cestillo la cebolla, el laurel, clavo, perejil y sal, y programar 20 minutos más con los mismos valores que en el paso anterior.

Agregar al cestillo los garbanzos muy bien escurridos, la pasta (caracolas) y programar otros 15 minutos a temperatura varoma y velocidad cuchara (velocidad 1 con mariposa en TM21)l.

Sacar el cestillo, colocar la mariposa y añadir un manojo de menta fresca. Seguidamente, dejar reposar la sopa mientras se preparan los huevos escalfados.

Calentar en una olla con 1 litro de agua, sal y el vinagre hasta que hierva; echar los huevos (a la vez, de dos en dos o de uno en uno, según la práctica). Escaldar 3 minutos e introducir en otra olla llena de agua fría. Cortar los hilos de clara hasta dejar sólo la clara compacta.

Servir la sopa con los garbanzos, la carne la pasta y las verduras, todo junto, y colocar encima el huevo escalfado.

TRUCOS Y CONSEJOS

Planeta minúsculo

Se denomina bengal gram en la India, *chickpea* en inglés, *hommes* y *hamaz* en árabe, *nohud* y *lablabi* en Turquia y *shimbra* en Etiopía. Es el garbanzo, legumbre internacional, cuya producción mundial está en el orden de los siete millones de tonelada. El principal productor es la India, con la participación del 70% del total, siguiéndole en orden de importancia Pakistán y Turquía; sólo este último tiene excedentes para exportar. El comercio mundial, a pesar de estos números, es reducido, no contándose con series estadísticas oficiales. Si se sabe que España es un importante productor de esta legumbre.





Canelones de atún y gambas



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media | 4 **PORCIONES** | **TIEMPO:** 60 minutos

INGREDIENTES

- 12 láminas de **canelones** precocidos
- 1 **cebolla** grande
- 2 **tomates** pequeños
- 1 **pimiento**
- 250 g de **gambas**
- **aceite de oliva**
- 300 g de **atún en aceite**
- 200 g de **queso** para gratinar
- **sal**
- **mantequilla**

Para la bechamel:

- 200 g de **harina**
- 250 g de **leche** entera
- 1 cucharada de **mantequilla**
- 1 pizca de **nuez moscada**
- 1 pizca de **canela**
- **sal**

PREPARACIÓN

Poner en remojo las láminas o placas de canelones en una cazuela con abundante agua caliente durante al menos 20 minutos. Una vez transcurrido este tiempo, extender las láminas de pasta sobre una superficie lisa.

Pelar la cebolla, el pimiento y el tomate y picar muy menudo, por separado, de esta manera: 10 segundos a velocidad 5 (velocidad 4 en TM21) la cebolla y el pimiento; 5 segundos a velocidad 4 (velocidad 3 en TM21) los tomates. Reservar cada ingrediente por separado.

Hacer un sofrito de las verduras con un par de cucharadas de aceite durante 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2.

Añadir las gambas y prolongar 5 minutos más el programa. Añadir el atún y mezclar 10 segundos a velocidad 2. Retirar y reservar.

Preparar la bechamel, echando la mantequilla en el vaso y calentando 2 minutos a temperatura 90° y velocidad 1.

Cuando esté derretida, echar la harina y programar 15 minutos a temperatura 80° y velocidad 1 1/2. Echar la leche y cuando rompa a hervir poner la canela y la nuez moscada. Cuando termine el programa, y si está bien espesa, poner a punto de sal y retirar.

Si quedan grumos, batir unos 15 segundos a velocidad 4-6 (velocidad 3-5 en TM21).

Rellenar cuidadosamente los canelones con el sofrito de verduras, atún y gambas. Cerrarlos bien e irlos colocando en una fuente preparada de horno y untada de mantequilla.

Una vez colocados los canelones, echar una capa de bechamel, un chorrito de tomate triturado, de nuevo bechamel y cubrir con el queso para gratinar.

Introducir en el horno unos 15 minutos a 200° de temperatura. Ir vigilando y cuando esté el queso dorado ya se puede retirar.

Servir bien caliente tres canelones por plato y colocar por encima tres gambas.





Pastel de espinacas y crema de zanahorias

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja | **4 PORCIONES** | **TIEMPO:** 45 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de **espinacas** frescas

Para la crema de zanahoria:

- 1/2 **cebolla**
- 2 **zanahorias**
- 1 **patata**
- 2 cucharadas de **nata**
- **aceite de oliva**
- **sal**
- **agua**

Para el relleno:

- 4 **huevos**
- 250 ml **nata líquida**
- 150 g de **parmesano** y **gruyère** rallados mezclados
- 1 cucharada sopera de **perejil picado**
- 3 lonchas de **jamón de york**
- 125 g de **champiñones**
- **pimienta**
- **nuez moscada**
- **sal**

PREPARACIÓN

Poner las espinacas en el recipiente varoma y llenar el vaso a la mitad de agua. Programar 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 2.

Cuando finalice el programa, retirar las espinacas y reservarlas. Procurar que queden bien enteritas para después decorar.

En el vaso, echar los huevos, batirlos 1 minuto a velocidad 2 y añadir la nata. Mezclar unos segundos a velocidad 3 e incorporar los daditos de jamón york, el queso rallado y los champiñones, lavados y cortados en láminas.

Rallar la nuez moscada sobre la mezcla, ponerla a punto de sal y pimienta. Reservar.

Untar con mantequilla unos moldes circulares que se puedan meter en el horno y poner una capa de espinacas, cubrirla con relleno, luego poner otra capa encima y así hasta llenar el molde, que debe terminar con espinacas.

Mientras, preparar la crema fina de zanahorias: echar la cebolla en el vaso y picarla unos segundos a velocidad 5 (velocidad 4 en TM21), echar el aceite y sofreír 6 minutos a temperatura varoma y velocidad 2.

Añadir la zanahoria en trozos, la patata y programar 25 minutos a temperatura varoma velocidad 1/2. Cuando transcurran 6 minutos, aproximadamente, añadir 3 cubiletes de agua.

Dejar hasta el final del programa y reducir. Añadir la nata y dejar unos minutos a temperatura 90° y velocidad 1 1/2. A continuación, triturar 10 segundos a velocidad 6-8 (velocidad 5-7 en TM21) y reservar.

Introducir el pastel el en el horno para que la crema acabe de cuajarse unos 40 minutos a una temperatura de 180°.

Una vez transcurrido ese tiempo, sacar del horno y desmoldar cuidadosamente el pastel.

Servir templado, con las espinacas que se habían reservado y adornado con unas cucharadas de crema fina de zanahoria por el plato y sobre el pastel.





Patata rellena de brócoli

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja | **4 PORCIONES** | **TIEMPO:** 60 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de **crema de queso**
- 4 **patatas** grandes
- 50 g de **tocino** o **beicon**
- 250 g de **brócoli**
- 1 **cebolla**
- **pimienta**
- **cebollino**
- **sal**
- **aceite de olival**

PREPARACIÓN

Lavar e introducir las patatas en el horno envueltas en papel de aluminio durante 60 minutos a una temperatura de 200°.

Mientras, picar la cebolla 10 segundos a velocidad 5 (velocidad 4 en TM21) y reservar.

Cortar el beicon en dados o trocitos 10 segundos a velocidad 4 (velocidad 3 en TM21).

Sofreír la cebolla con una cucharada de aceite de oliva, añadir el beicon y mantener hasta que esté crujiente durante al menos 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 1/2. Reservar.

Separar en ramilletes el brócoli y cocerlo en agua con sal en el vaso, con el cestillo puesto, durante 20 minutos a temperatura varoma y velocidad 2. Escurrir y reservar.

Mezclar la cebolla con la crema de queso y con el brócoli 10 segundos a velocidad 2.

Picar el cebollino 5 segundos a velocidad 6 (velocidad 5 en TM21) y reservar.

Abrir las patatas y rellenarlas con la mezcla anterior. Introducirlas en el horno, dejando que se derrita la crema de queso.

Sacar del horno y servirlas con el cebollino picado por encima.

TRUCOS Y CONSEJOS

Suave, ligero y verde

No confundir con el ajo de montaña, que tiene hojas planas y sólidas con un sabor suave que está entre el ajo y la cebolla, ni con el ajo porro, que es una planta anual más grande con hojas gruesas, planas y sólidas, de sabor es fuerte y similar al ajo. El cebollino es una planta perenne de hojas finas y puntiagudas de aproximadamente 60 cm de largo, pero que no produce bulbos como la cebolla. Debe tener un sabor suave y ligero a cebolla y un color verde vivo. Como todas las hierbas y especias secas debe guardarse en un lugar seco y oscuro. En condiciones adecuadas, puede conservarse 6 meses.





Paté de conejo de campaña



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Alta ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 60 minutos + refrigeración

INGREDIENTES

- 500 g de **conejo de monte**
- 20 g de **mantequilla**
- 2 **cebollas**
- 400 g de **champiñones**
- 1 **zanahoria**
- 1/2 vaso de **vino blanco seco**
- 2 cucharadas de **vinagre**
- 10 g de **gelatina**
- **ensalada**
- **perejil picado**
- **pimienta molida**
- **aceite de oliva**
- **sirope de vinagre**
- **sal**

PREPARACIÓN

Limpiar el conejo, cortarlo en trozos, incluido el hígado, y sazonarlo con sal y pimienta.

Limpiar las cebollas y picarla en trozos pequeños.

Dorar el conejo en la mantequilla, añadir las cebollas troceadas, el vino y dejar que se cocine en la máquina durante 30 minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 1. Reservar.

Mientras, poner a hidratar la gelatina unos 30 minutos en agua fría y después escurrir.

Deshuesar el conejo, echar la mitad de los champiñones y triturar 2 minutos a velocidad progresiva 6-8-10 (velocidad 5-7-9 en TM21).

Añadir la salsa o jugo de cuando se había cocinado el conejo y mezclar 10 segundos a velocidad 3. Seguidamente, ponerlo a sofreír todo junto 15 minutos a temperatura 90° y velocidad 2. Retirar y reservar.

Picar la zanahoria menuda durante 10 segundos a velocidad 4 (velocidad 3 en TM21) y sofreír 8 minutos a temperatura varoma y velocidad 2.

Echar el puré anterior en el vaso y mezclar los champiñones sobrantes con su salsa, la mitad del perejil, 100 mililitros de gelatina y la zanahoria en el vaso 10 segundos a velocidad 3.

Añadir a la gelatina sobrante, el perejil y el vinagre, mover continuamente y retirar. Dejar enfriar.

A continuación, hacer rollos y forrar con papel film. Meter en la nevera, ya frío el paté. Espolvorear un poco de perejil y pimienta antes de envolver. Dejar enfriar.

Dejar reposar en la nevera y quitar el papel film. Cortar en trozos o rodajas y guarnecer con ensalada. Adornar con filigranas de crema de vinagre o sirope de vinagre.


La cocina de la abuela TMX









Lubina a la griega

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja ▮ 4 PORCIONES ▮ TIEMPO: 60 minutos

INGREDIENTES

- 2 **lubinas**
- 4 **puerros**
- 4 **pimientos verdes**
- 4 **cebolletas**
- 2 **pimiento rojo**
- 400 g de **surimi** rallado
- 20 tallos de **cebollino**
- 2 ramilletes de **perejil**
- 2 **limones**
- 4 **patatas**
- 4 **cebollas**
- eneldo
- pimienta
- sal
- **aceite de oliva**

PREPARACIÓN

▮ Tener preparadas las dos lubinas ya evisceradas y desescamadas por el pescadero.

▮ Picar finísimo los puerros 30 segundos a velocidad 5 (velocidad 4 en TM21) y reservar; los pimientos verdes y rojos picarlos 10 segundos a velocidad 4 (velocidad 3 en TM21) y reservar; la cebolleta, picar 10 segundos a velocidad 3-5 y reservar; el cebollino, picar 5 segundos a velocidad 5 (velocidad 4 en TM21) y, finalmente, picar el perejil 5 segundos a velocidad 6 (velocidad 5 en TM21) y reservar.

▮ Mezclar todos los ingredientes con el surimi (sucedáneo de pescado con sabor a cangrejo) 15 segundos a velocidad 2. Añadir el eneldo y reservar.

▮ Con las patatas, cortadas en lascas de 6 milímetros de grosor, y las cebollas, cortadas por igual, preparar un lecho en una fuente de cristal pirorresistente.

▮ Salpimentar, esparcir eneldo en la superficie del lecho y regarlo todo con aceite de oliva y con el zumo de uno de los limones. Con el otro limón, hacer unas rajas y ponerlo en compañía de las patatas y de la cebolla. Mantener en el horno, previamente calentado a una temperatura de 180° de 20 a 25 minutos.

▮ La mezcla que se había hecho previamente en la máquina habrá que sofreírla 6 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2.

▮ A continuación, rellenar los intersticios de las dos lubinas con la mezcla. Cerrar sus vientres con ayuda de una serie de palillos (al final de todo habrá que quitar estos palillos).

▮ Transcurrido el tiempo que se había indicado para el horno, meter la fuente con las lubinas y esparcir el sobrante del "picado" sobre el lecho de patatas, cebolla y limón.

▮ Introducir la fuente en el horno 20 minutos a 180° de temperatura Pasado el tiempo, sacarlo.

▮ Servir una lubina por comensal presentando el plato como aparece en la imagen.



Emperador con tomates secos



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja ▮ **4 PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 45 minutos

INGREDIENTES

- 1 Kg. de **pez espada**
- 2 **dientes de ajo**
- **perejil** fresco
- 50 ml de **salsa de soja**
- 100 ml de **vino blanco**
- 150 g de **tomates secos**
- 100 g de **aceitunas negras**
- **aceite de oliva**
- **sal**

PREPARACIÓN

▮ Cortar el pez espada en dados de igual tamaño, sin que lleguen a ser demasiado gruesos. Sazonarlos y saltearlos a fuego vivo en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva.

▮ Una vez estén dorados los dados, pero semicrudos en su interior, retirar y reservar.

▮ Picar los dientes de ajo 5 segundos a velocidad 5 (velocidad 4 en TM21) y sofreírlos en el vaso durante 2 minutos a temperatura varoma y velocidad 2.

▮ Cuando el ajo comience a dorar, añadir la salsa de soja y el vino blanco y dejar que se evapore el alcohol durante al menos 6 minutos a temperatura varoma y velocidad 2.

▮ Pasar el contenido del vaso a una cazuela de barro, poner fuego medio y añadir los dados de pez espada salteados.

▮ Por último, incorporar las aceitunas negras, los tomates secos cortados en tiras y un buen puñado de perejil picado. Dejar hacer todo a fuego lento.

▮ Una vez esté todo hecho en la cazuela, servir caliente espolvoreando el emperador con un poco de perejil.

TRUCOS Y CONSEJOS

La espada real

Puede confundirse con otros peces provistos de "espadas" como las agujas o los marlines. O de los tiburones, en particular de cazones o marrajos. Pero no. Son similares, pero no sustitutivos. Resulta que el color blanco de su carne y la buena conservación acreditan el muy elevado valor culinario del pez espada o emperador, como se le suele conocer. Al ser un pescado limpio, es ideal para aquellos que no son grandes aficionados al pescado, ya que además una vez cocinado se parece más a una carne de pollo o de ternera, pues su sabor a pescado es más bien sutil.









Conejo con calabaza

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja ▮ **4 PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 60 minutos

INGREDIENTES

- 1 **conejo** troceado
- 3 **cebollas**
- 1/2 **cabeza de ajos**
- 1/2 Kg. de **calabaza**
- 1 vaso de **vino blanco**
- caldo de **verduras**
- 1 hoja de **laurel**
- 1 ramita de **romero**
- 1 ramita de **tomillo**
- **aceite de oliva**
- **pimienta negra**
- **sal**

Para el caldo de verdura:

- 1 **apio** (parte blanca)
- 1 **cebolla**
- 1 hoja de **apio**
- 1 puñado de **judías verdes**
- 1 **zanahoria**

PREPARACIÓN

▮ Hacer el caldo de verduras en el vaso, echando todas las hortalizas cortadas en trozos, con agua y sal y programar 25 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2. Colar y reservar.

▮ Salpimentar el conejo y dorarlo al fuego en una cazuela con un poco de aceite de oliva. Una vez esté bien dorado, retirarlo de la cazuela y reservarlo.

▮ En el vaso, y con el aceite de freír el conejo, sofreír las cebollas cortadas en juliana y los ajos enteros, machacados y con piel durante 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2.

▮ Cuando la cebolla se encuentre bien oscura, casi caramelizada, incorporar la calabaza cortada en dados y las hierbas aromáticas, rehogar durante un par de minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 1 1/2.

▮ A continuación, añadir el vino blanco y el caldo de verduras (hasta cubrir el conejo) y dejar otros 5 minutos con los mismos valores.

▮ Añadir el contenido del vaso a la cazuela con el conejo. Incorporar el romero, tomillo y laurel. Dejar cocinar a fuego suave, hasta que el conejo quede tierno y el caldo se haya consumido casi por completo. Servir.

▮ TRUCOS Y CONSEJOS

Grandes propiedades

Se mire por donde se mire, la calabaza es un alimento de grandes propiedades culinarias y, también, medicinales. Al ser muy rica en ácidos grasos, se extraen numerosos remedios caseros, tanto para la piel, como para la próstata, los parásitos intestinales, la migraña, el dolor de oído... Al contener antioxidantes es muy eficaz a la hora de fortalecer el sistema inmunitario y, además, su bajo aporte en calorías y grasas lo hace ideal en las dietas de adelgazamiento.





Arroz salvaje con verduras y salmón confitado



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 60 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de **arroz salvaje**
- 2 **cebolletas** pequeñas
- 1 **calabacín**
- 1 **zanahoria**
- 1 lomo de **salmón** de 1 Kg.
- **aceite de oliva**
- 2 cabezas de **ajo**
- **sal**
- **sal en escamas**
- jugo de **carne**

PREPARACIÓN

▮ Colocar el arroz en el cestillo y poner agua con sal en la máquina. Programar 8 minutos a temperatura varoma y velocidad 4 (velocidad 3 en TM21).

▮ Cuando esté hirviendo el agua y acabe el tiempo, introducir el cestillo con el arroz, remover un poco con la espátula, colocar el recipiente varoma encima y programar 18 minutos a temperatura varoma y velocidad 4 (velocidad 3 en TM21).

▮ Terminado el tiempo, dejar reposar todo sin abrir durante 2 o 3 minutos. Después, escurrir y reservar.

▮ Mientras, cortar bastoncitos de zanahoria, calabacín y pelar la cebolleta. Colocar el calabacín en el recipiente varoma y llenar de agua el vaso con el cestillo. Programar 30 minutos a temperatura varoma y velocidad 2. Cuando rompa a hervir, retirar el varoma con el calabacín y añadir las cebolletas y la zanahoria.

▮ A los 10 minutos de cocción, abrir la máquina y sacar las cebolletas, reservarlas. Esperar hasta el fin del programa para sacar las zanahorias. Retirar y reservar calabacín y zanahorias.

▮ Poner un poco de aceite a calentar a una temperatura de 60°, 25 minutos y velocidad cuchara (velocidad 1 con mariposa), y echar los ajos enteros, que no llevarán piel para que suelten así todo el aroma. Retirar y reservar.

▮ Introducir el salmón cortado en filetes, confitándolos de igual modo que los ajos, a 60° de temperatura y los valores descritos anteriormente, 25 minutos y velocidad cuchara (velocidad 1 con mariposa).

▮ Por otro lado, saltear el arroz con una gota de jugo de carne en una sartén o cazuela. A continuación, añadirle las verduras y poner a punto de sal.

▮ Colocar en la base del plato el arroz con verduras, que no esté seco del todo. Sobre él disponer el salmón escurrido y pasado por papel secante.

▮ Antes de servir el arroz salvaje con verduras y salmón confitado, sazonar con sal en escamas y decorar con unas ramitas de tomillo.





Pularda con puerros

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 75 minutos

INGREDIENTES

- 1 **pularda** de 1,6 Kg.
- 500 g de **puerros**
- 100 ml de **aceite de oliva**
- 1 cucharada de **harina**
- 200 ml de **cerveza**
- 1 hoja de **laurel**
- **pimienta**
- **sal**

PREPARACIÓN

▮ Lavar bien los puerros, quitarles las raíces y cortarlos en dos a lo largo.

▮ Poner los puerros en el vaso y cocerlos en agua con sal 20 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2 . Cuando estén cocidos, escurrirlos y reservarlos entre dos platos para que no se sequen.

▮ En una cacerola poner aceite a calentar y dorar a fuego los trozos de pularda. Reservarlos.

▮ Quitar casi todo el aceite, dejando solo un poco para que cubra el fondo, y echar los puerros durante unos 10 minutos con la cacerola tapada y a fuego suave. Pasado este tiempo espolvorear la harina.

▮ Volver a poner los trozos de pularda y rociar con la cerveza. Echar la hoja de laurel. Añadir un poco de pimienta en grano y dejarlo guisar unos 25 minutos.

▮ Poner en el vaso los puerros reservados y sofreírlos 7 minutos a temperatura varoma y velocidad 2. Añadir parte de la crema de la olla y dejar cocinar unos 8 minutos más a temperatura 80° y velocidad 1 1/2.

▮ Una vez finalizado, pasarlo todo a la olla con la pularda. Mover la cacerola para que la salsa cubra todo.

▮ Calentar otros 3 minutos, pero sin que llegue a hervir , para que la pularda con puerros pueda servirse caliente.

▮ Servir colocando los trozos de pularda en el centro, cubiertos con la salsa y los puerros alrededor.

TRUCOS Y CONSEJOS

Harina milenaria

El reciente descubrimiento de residuos de granos y plantas en los restos de piedras en tres localizaciones arqueológicas en Italia, Rusia y República Checa sugiere que el procesamiento de alimentos basados en plantas, y posiblemente la producción de harina, era común y extendido en Europa al menos hace 30.000 años. Los investigadores, del Instituto Italiano de Prehistoria y Primera Historia en Florencia (Italia), analizaron granos de almidón y piedras desgastadas.





Rape a la plancha sobre ragú de hongos de primavera y manos de cerdo ibérico



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media ▮ 4 PORCIONES ▮ **TIEMPO:** 90 minutos

INGREDIENTES

- 1 Kg. de **rape**
- 1 **calabacín**
- 1 **berenjena**
- 2 **cebolletas**
- 400 g de **hongos**
- 200 ml de jugo de **carne**
- 1 **puerro**
- **aceite de oliva**
- **sal**

Para las manitas:

- 1 **manita de cerdo** (se puede comprar ya cocida)
- 1 **zanahoria**
- 2 **clavos de olor**
- 1 **cebolleta**
- 1 hoja de **laurel**
- 2 **dientes de ajo**
- **vinagre**
- **sal**

PREPARACIÓN

▮ Limpiar el kilo de rape y cortarlo en unos medallones de 100 g cada uno, aproximadamente.

▮ Quemar los posibles pelos de las manitas de cerdo, lavarlas bien con agua y ponerlas a hervir (si caben en el cestillo) con agua y vinagre 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 2. Cuando comienza a hervir, sacar y volver a lavar.

▮ Poner las manitas en agua limpia junto con la cebolleta, el laurel, la zanahoria, los ajos y poco de sal. Programar al menos 40 minutos a temperatura varoma y velocidad 2. Retirar, enfriar y deshuesar.

▮ Lavar el calabacín y la berenjena y picarlos 10 segundos a velocidad 2-4 y reservar. Pelar las cebolletas y picar 5 segundos a velocidad 5 (velocidad 4 en TM21).

▮ Echar un par de cucharadas de aceite en el vaso y poner, primero, la cebolleta y programar 15 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2. Seguidamente, añadir el calabacín y la berenjena. Asegurarse de que no coja color, retirar y pasar a una cazuela de barro.

▮ Una vez el sofrito está en la cazuela, añadir las manitas picadas y dejar cocinar unos minutos. Reservar.

▮ En el vaso, con el cestillo puesto y cubierto de agua, programar 15 minutos a temperatura varoma y velocidad 2. Echar sal y esperar a que hierva. Mientras, lavar bien los hongos y cortarlos longitudinalmente. Cuando hierva, apagar la máquina y escaldar unos minutos los hongos y reservarlos (reservar también el agua).

▮ Saltear los hongos en el vaso, con la mariposa puesta, un poco de ajo y sal, durante 6 minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 2. Reservar.

▮ Reducir el agua de los hongos hasta que empiece a espesar y añadir el jugo de carne, incorporar un poco de aceite de oliva, aproximadamente la mitad del jugo resultante, y poner a punto de sal.

▮ Lavar el puerro, coger la parte blanca y cortarlo en juliana muy fina. Luego, freírlo en aceite hasta que se quede crujiente. Reservarlo sobre papel absorbente de cocina.

▮ Colocar 2 cucharadas de verduritas y manitas en el centro del plato, alrededor colocar los hongos, añadir un cordón de jugo por encima y lados. Mientras, el rape se hace en la plancha.

▮ Una vez hecho el rape, colocarlo sobre las verduras, echar un poco de sal de escamas y aceite de oliva. Servir.





Pollo con manzana

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja ▮ 4 PORCIONES ▮ TIEMPO: 45 minutos

INGREDIENTES

- 800 g de **pechuga de pollo**
- 2 **manzanas**
- 2 **cebollas**
- 1 nuez de **mantequilla**
- 200 ml de **manzana**
- 1 cucharada de **mostaza**
- 50 g de **guisantes cocidos**
- **aceite de oliva**
- **sal**

PREPARACIÓN

Sofreír la cebolla en el vaso, previamente picada 5 segundos a velocidad 5, con un poco de aceite durante 5 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2.

Pasar la cebolla a una cazuela y añadir la pechuga de pollo cortada en filetes. Darle unas vueltas hasta dorarlas. Reservar.

Pelar las manzanas, cortarlas en gajos y rehogarlas con los filetes de pechuga que se habían reservados.

Con la cebolla pochada, incorporar la nata y una cucharada de mostaza y programar 10 minutos a temperatura 90° y velocidad cuchara (velocidad 1 con mariposa en TM21). Poner a punto de sal y dejar cocinar hasta conseguir una salsa suave y no demasiado ligera.

Introducir la carne con manzana en una bandeja resistente y echarle la salsa anterior por encima. Cocinar a 180° de temperatura durante 10 minutos.

Servir el pollo con manzana y decorar con unos guisantes cocidos.

TRUCOS Y CONSEJOS

Recurso eficaz

Tiene fama de corta, práctica y rápida. La dieta elaborada con manzana es para gente impaciente que busca sentirse bien y perder peso lo antes posible. De ahí, que quien desee comenzar una dieta de control de peso, no debe olvidarse de incluir la ingesta de manzanas en ella, incluso con piel, ya que ayuda a bajar la agresividad de la sensación de hambre y aporta mucha fibra, algo esencial para mantenerse en buenas condiciones.





Pescado en salsa de espinacas



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Muy baja ▮ 4 PORCIONES ▮ TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES

- 4 filetes de **mero** o **perca**

Para la crema de espinacas:

- 250 ml de **nata**
- 250 g de **espinacas frescas**
- 1 **cebolla**
- 1 diente de **ajo**

PREPARACIÓN

▮ Lavar bien el pescado, salpimentarlo y marcarlo en una sartén con un poco de aceite de oliva.

▮ Pelar y picar la cebolla y el ajo unos segundos a velocidad 5 (velocidad 4 en TM21).

▮ Saltear la cebolla y el ajo en el vaso 5 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2.

▮ Añadir las espinacas, limpias y sin tallos (o hervidas hasta descongelar y bien escurridas si son congeladas), salpimentar y saltear 7 minutos más a temperatura varoma y velocidad 1 1/2.

▮ A continuación, agregar la nata y cocer 20 minutos a temperatura 90° y velocidad cuchara (velocidad 1 con mariposa en TM21).

▮ Triturar 10 segundos a velocidad progresiva 5-7-9 (velocidad 4-6-8 en TM21).

▮ Servir la crema de espinacas y por encima el pescado decorado con unas hojas de espinacas, previamente reservadas.

TRUCOS Y CONSEJOS

Espinacas de Popeye

La popular serie de dibujos animados Popeye, las fiestas de sabores y las clases de cocina son algunas de las cosas que pueden ayudar a que los niños más pequeños coman verduras. Estas conclusiones se desprenden después de que un grupo de investigadores de la Universidad de Mahidol, en Bangkok, trabajasen con niños de entre 4 y 5 años a los que ofrecieron un plato con varias piezas de espinacas. Antes de ver los episodios de Popeye, los pequeños, como mucho, comieron dos piezas, mientras que tras ver los dibujos doblaron el consumo. Ya hace casi un siglo, concretamente en la década de los treinta, el popular marinero ayudó de forma significativa a salvar a la industria de la espinaca en Estados Unidos.





Salmonete de roca con verduras



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media ▮ **4 PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 8 **salmonetes de roca** grandes y fileteados
- 1 **pimiento verde**
- 1 **pimiento rojo**
- 2 **cebolletas**
- 1 manojito de **espárragos**
- **aceite de oliva**
- sal

Para la vinagreta:

- 1 **cebolleta**
- 100 g de **pimiento rojo**
- 2 **tomates** rojos
- 100 g de **aceitunas negras**
- **cebollino**
- 1 **limón**
- **aceite de oliva**
- 1 ramita de **tomillo** fresco
- **sal**

PREPARACIÓN

▮ Cortar en juliana los pimientos y las cebolletas y pelar los espárragos.

▮ Poner todas estas hortalizas a cocer, con el cestillo puesto, lleno de agua con sal, y con el agua hirviendo, después de programar 15 minutos a temperatura varoma velocidad 2. Introducirlos por el bocal. Dejarlos unos segundos y sacarlos rápidamente.

▮ Con el vaso bien limpio, saltear las verduras 2 minutos con una cucharada de aceite de oliva a temperatura varoma y velocidad 2. Dejar hacer hasta que pierdan su dureza.

▮ Una vez finalizado, pasarlo todo a una cazuela y añadir parte de los espárragos y reservar algunas puntas.

▮ Para la vinagreta, cortar todos los ingredientes en trocitos pequeños por separado: la cebolla 5 segundos a velocidad 5 (velocidad 4 en TM21) y reservar; el pimiento 5 segundos a velocidad 4 (velocidad 3 en TM21) y reservar; deshuesar las aceitunas y picar 5 segundos a velocidad 4 (velocidad 3 en TM21), y los tomates 10 segundos a velocidad 4 (velocidad 5 en TM21).

▮ Introducir todo troceado en el vaso y mezclarlo con el zumo de limón, aceite de oliva, tomillo y una pizca de sal durante 20 segundos a velocidad 1 1/2 para que se integren bien los ingredientes de la vinagreta.

▮ Sazonar los salmonetes y pasarlos por la sartén a fuego vivo con un poco de aceite, solo por la parte de la piel, reservar.

▮ Colocar en una bandeja los salmonetes con la verdura entre dos lomitos como si se tratara de un bocadillo.

▮ Justo antes de servir, introducir la bandeja en el horno, precalentado a una temperatura de 200°, durante 5 minutos.

▮ Sacar y colocar los lomos de salmonete rellenos de verduras en los platos, añadir un poco de vinagreta por encima y a un lado. Decorar con unas puntas de espárragos para servir.



Lomo de corzo con setas y puré de castañas



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 120 minutos

INGREDIENTES

- 1 **lomo de corzo**
- 200 g de **setas** de temporada
- 250 g de **castañas** peladas
- **nata** líquida
- **pimienta**
- **aceite de oliva**
- 2 **dientes de ajo**
- **fresas**
- **sal**

Para la salsa:

- 1 **cebolla**
- 1 **puerro**
- 1 cabeza de **ajos**
- **tomillo**
- **laurel**
- huesos de **corzo**
- 200 ml de **brandy**
- 1 l de **vino tinto**
- 100 ml de **vinagre**
- 100 g de **azúcar**

PREPARACIÓN

▮ Tostar los huesos del corzo en el horno para preparar la salsa. Mientras, sofreír las verduras, los ajos, el tomillo y el laurel en una sartén.

▮ Agregar los huesos una vez tostados y flamear con el brandy. Pasarlo a la máquina y poner el cestillo. Incorporar el vino y dejarlo hervir hasta que se evapore el alcohol durante 12 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2.

▮ Cubrir con agua y hervir durante al menos 60 minutos a temperatura 90° y velocidad cuchara (velocidad 1 con mariposa en TM21). Colarlo, desgrasarlo y dejarlo reducir en el vaso a temperatura 90° y velocidad cuchara (velocidad 1 con mariposa en TM21) durante 10 minutos hasta que tenga consistencia de salsa. Retirar y reservar.

▮ Para el puré de castañas, echar las castañas en el vaso y cubrirlas de nata. Ponerlas a hervir para que se cuezan 25 minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 2.

▮ Triturar las castañas durante 1 minuto a velocidad progresiva 6-8-10 (velocidad 5-7-9 en TM21). Reservar cerca del calor.

▮ Picar los ajos 5 segundos a velocidad 6 (velocidad 5 en TM21) y reservar.

▮ Por otro lado, limpiar las setas, saltearlas con un poco de aceite y sal en el vaso durante 7 minutos a temperatura varoma y velocidad 2, añadiendo los ajos picados. Retirar y reservar.

▮ Salpimentar el lomo de corzo y hacerlo en la plancha a fuego muy vivo por todos sus lados.

▮ Una vez está todo hecho, servir el puré de castañas y las setas en los platos, cortar el lomo de corzo en unos trozos más bien gruesos y colocarlo apoyándolo junto al puré.

▮ Finalizar la receta, regando con un hilo de salsa por encima y alrededor. También se puede acompañar con alguna fruta roja, si se prefiere, para vestir el plato a la hora de servirlo.





Redondo de ternera asado

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 140 minutos

INGREDIENTES

- 1 **redondo de ternera** de 1 Kg.
- 2 **zanahorias**
- 3 **cebollas**
- 1 **puerro**
- 3 **dientes de ajo**
- 2 **tomates** rojos
- 2 hojas de **laurel**
- 1 ramita de **tomillo**
- **aceite de oliva**
- **pimienta**
- 250 ml de **vino blanco**
- **sal**

Para el puré de patata:

- 4 **patatas** grandes
- 1 **quesito**
- 2 cucharadas de **nata**
- **agua**
- 200 g de **leche**
- **nuez moscada**
- **sal**

PREPARACIÓN

▮ Salpimentar el redondo de ternera y dorarlo al fuego por todos sus lados en una olla con aceite. Retirar y reservar.

▮ Lavar y pelar bien todas las verduras. Cortarlas juntas 10 segundos a velocidad 2.

▮ Sofreír en el mismo aceite del redondo las verduras lavadas y cortadas durante 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2. Añadir de nuevo el redondo a la cazuela y mojarlo con el vino. Dejar que se evapore el alcohol y añadir agua hasta un poco menos de la mitad. Incorporar el tomillo y el laurel Dejarlo cocer tapado durante 2 horas.

▮ Comprobar que esté cocido el redondo pinchando con una aguja. Si hiciese falta, añadirle agua a lo largo de la cocción para acabar de hacer.

▮ Para el puré de patata, llenar el vaso de agua y programar 30 minutos a temperatura varoma y velocidad 2. Cortar las patatas en trozos. Cuando hierva el agua, ir echándolas por el bocal del cubilete, añadirle la sal y dejar hacer.

▮ Retirar las patatas, escurrir el agua, reservando como 2 cubiletes, añadir la leche, la nata y poner a hervir 7 minutos a temperatura 90° y velocidad 1.

▮ Añadir el quesito y las especias. Retirar y triturar 1 minuto a velocidad progresiva 4-6-8 (velocidad 3-5-7 en TM21). Retirar y reservar.

▮ Retirar el redondo, dejarlo que se enfríe un poco y cortarlo cuidadosamente en rodajas finas.

▮ Triturar la salsa y colarla. Si está muy espesa, aligerarla con agua, sin olvidar ponerla a punto de sal.

▮ Colocar el redondo en una bandeja y añadir la salsa bien caliente por encima. Decorar con perejil y acompañarlo con puré de patata y unas judías verdes. Servir.

▮ TRUCOS Y CONSEJOS

Respeto al paladar

El vino resulta un buen aderezo en la cocina porque el alcohol etílico hierve a 78,4° y desaparece totalmente a los pocos minutos en cualquier tipo de cocinado. Aunque el color vaporiza el alcohol, no obstante, no solamente respeta, sino que incrementa las características sápicas del mismo. En este sentido, como ingrediente es excelente porque no aporta colesterol, grasas, alcoholes ni calorías y otorga un sabroso paladar a los platos con él elaborados.





Conejo con textura de boniato



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media ▮ 4 PORCIONES ▮ TIEMPO: 60 minutos

INGREDIENTES

- ✔ 4 lomos de **conejo**
- ✔ 4 **salchichas** frescas
- ✔ 1 **cebolla** mediana
- ✔ 1 **zanahoria**
- ✔ 1 **pimiento rojo**
- ✔ 8 lonchas gruesas de **beicon**
- ✔ 2 **boniatos**
- ✔ **aceite de oliva**
- ✔ **perejil** en rama
- ✔ 1 **diente de ajo**
- ✔ 1/2 cubilete de **vino blanco**
- ✔ **sal**
- ✔ 1 **ramillete de hierbas aromáticas**

PREPARACIÓN

▮ Retirar cuidadosamente la piel a las 4 salchichas y reservar.

▮ Picar todas y cada una de las verduras, excepto el boniato: la zanahoria, después de pelada, 10 segundos a velocidad 5 (velocidad 4 en TM21) y reservar; la cebolla y el ajo 10 segundos a velocidad 6 (velocidad 5 en TM21) y reservar. El pimiento rojo picarlo 10 segundos a velocidad 4 (velocidad 3 en TM21) y reservar.

▮ Sofreír las verduras picadas en el vaso durante 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 2. Agregar hierbas aromáticas al sofrito, retirar y reservar.

▮ Añadir la carne de las salchichas y poner a punto de sal 10 minutos a temperatura 90° y velocidad 1 1/2. Añadir medio cubilete de vino blanco al sofrito y esperar a que reduzca y se haga una masa.

▮ Estirar bien las dos lonchas de beicon para cada rollito. Sobre estas lonchas extender muy bien el filete de conejo; entonces, sobre la carne extender una capa de relleno del sofrito de verduras. Enrollar la carne y el relleno sobre las lonchas de beicon bien grandes. Introducir el rollo en unas redecillas, de tal forma que quede la forma perfecta.

▮ Pasar los rollitos por una sartén, con un poco de aceite, para que queden bien dorados.

▮ Introducir los rollitos en el horno, previamente calentado a una temperatura de 200°, para que se haga la carne bien.

▮ Partir el boniato en lonchas de aproximadamente uno 3 centímetros de grosor e ir friendo hasta dejarlas doradas. Reservar en una fuente sobre papel absorbente.

▮ Esparcir el líquido del sofrito de verduras sobre los rollitos de conejo y esperar a que estén bien horneados.

▮ Sacar y servir dos rollitos por plato, acompañando con un poco de puré de patata, adornado de unas chips de boniato, junto a un boniato frito.



Solomillo de ternera con mousse de foie de pato



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media ▮ 4 PORCIONES ▮ TIEMPO: 40 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de **foie**
- 4 **solomillos de ternera** de 200 g cada uno
- 1 bote de **patatas** cocidas de guarnición
- 100 g de **setas de cardo**
- 150 ml de jugo de **carne**
- 2 **dientes de ajo**
- **pimienta**
- **aceite de oliva**
- **sal**
- **perejil**

PREPARACIÓN

▮ Salpimentar los solomillos, hacerlos en una sartén con un poco de aceite a fuego medio-alto. Retirar y reservar.

▮ Picar el ajo 5 segundos a velocidad 4 (velocidad 3 en TM21).

▮ Dorarlo en el vaso 2 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2.

▮ Añadir las setas, pero antes poner la mariposa, y dejarlas freír 5 minutos a temperatura varoma y velocidad 2.

▮ Pasar el contenido del vaso a una sartén e incorporar las patatas escurridas y añadir perejil.

▮ Colocar los solomillos en los platos, poner encima de cada uno un medalloncito de foie y añadir el jugo de carne por encima.

▮ Servir el plato en la mesa acompañándolo con las setas y las patatas por alrededor.

TRUCOS Y CONSEJOS

Apasionada delicadeza

Antes de servir un foie "mi cuit" o en conserva, hay que sacarlo del frigorífico y dejarlo a temperatura ambiente durante 20 minutos. Para que no se rompan sus porciones hay que utilizar un cuchillo de hoja fina y sin dientes. Un truco para que quede un corte limpio consiste en sumergir el cuchillo en agua caliente y luego secar. Es mejor no cortar el foie hasta el último momento, así mantiene su color y sabor intactos. Si el foie tuviese que permanecer mucho rato en la mesa, fuera del frigorífico, otro sencillo truco para preservar su frescura es colocarlo sobre un lecho de hielo picado.





Calamar a la plancha sobre patata y repollo



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja ▮ 4 PORCIONES ▮ TIEMPO: 45 minutos

INGREDIENTES

- 2 **calamares** medianos
- 1 **repollo** de 1 Kg.
- 2 **patatas** medianas
- 2 **dientes de ajo**
- 1 **guindilla** seca
- 100 g de **jamón serrano** en daditos
- **perejil** fresco
- **aceite de oliva**
- **sal**

PREPARACIÓN

▮ Limpiar el repollo, cortarlo en tiras y cocerlo en el vaso con la mariposa puesta durante 25 minutos a tempertura varoma y velocidad 2. Una vez cocido, escurrir y reservar.

▮ Picar los dientes de ajo 5 segundos a velocidad 5 (velocidad 4 en TM21) y sofreírlos en el vaso con un poco de aceite de oliva durante 4 minutos a temperatura varoma y velocidad 2.

▮ Cuando el ajo comience a dorar, incorporar el repollo y el jamón en daditos, añadir una pizca de sal y rehogarlo durante 5 minutos a temperatura varoma y velocidad 2.

▮ Lavar bien las patatas y cortarlas en rodajas de medio centímetro, aproximadamente (con piel).

▮ Colocar las rodajas de patata en una bandeja y cubrirlas con aceite de oliva para confitarlas en el horno a una temperatura de 100° hasta que queden tiernas. Una vez confitadas, escurrirlas y reservar.

▮ Seguidamente, lavar bien los calamares bajo el grifo de agua fría, secarlos bien con un paño de cocina.

▮ Poner los calamares en una plancha o sartén antiadherente, muy caliente y unas gotas de aceite de oliva, para cocinarlos. Cuando estén bien dorados por ambas caras, retirarlos y reservar.

▮ Mientras, colocar una cama del repollo rehogado con el jamón serrano. Sobre este lecho disponer dos rodajas de patata confitada y, por último, colocar un calamar a la plancha.

▮ Espolvorear con un buen puñado de perejil fresco picado y servir.

▮ TRUCOS Y CONSEJOS

Con luz propia

El mejor momento del día para pescar calamares es al amanecer y al atardecer. También se puede pescar ayudado por luz artificial (práctica actualmente prohibida por la Ley), ya que aunque es un animal lucífugo, el mismo acude a la luz atraído por la multitud de peces que se concentran a su alrededor para alimentarse.




La cocina
de la abuela TMX







Suspiro de limeña

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media | 4 **PORCIONES** | **TIEMPO:** 90 minutos

INGREDIENTES

Para el dulce de leche:
- 400 ml de **leche** evaporada
- 400 ml de **leche** condensada azucarada
- 8 yemas de **huevo**

Para el merengue:
- 1 copa de **Oporto**
- 1 y 1/2 taza de **azúcar**
- 4 claras de **huevo**
- **canela** en polvo para decorar

PREPARACIÓN

Hervir a fuego lento los dos tipos de leches durante 20 minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 1 1/2. Comprobar que espese y si fuera necesario alargar unos minutos más con los mismos valores.

Echar por el bocal, una por una, las yemas, tras programar 2 minutos a velocidad 3, para evitar que se cocinen antes de incorporarse a la mezcla. Echar en vasitos individuales o en copas de cocktail o flauta.

Por otro lado, hervir el Oporto y el azúcar en el vaso durante 12 minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 2, para preparar un almíbar. Retirar y dejar enfriar.

A continuación, en otro recipiente, batir las claras agregando, poco a poco, en forma de hilo, el almíbar hasta lograr un merengue sólido.

Añadir el merengue encima del dulce de leche con una manga pastelera que tenga una boquilla del 10 rizada.

Terminar espolvoreando un poco de canela por encima. Se puede acompañar de una copa de vino moscatel o similar a la hora de servir.

TRUCOS Y CONSEJOS

Naturaleza dorada

Las características distintivas del vino de oporto no vienen sólo del método de producción. Su localización en el Duero, que en su nombre portugués, Douro, significa "de oro", confirma que es su lugar de nacimiento, el clima caprichoso, la tierra enquistosa y el tipo de uva lo que lo hacen único y engrandecen a este caldo portugués. Al popular dicho que los lugareños atribuyen a esta zona de "Nueve meses de invierno y tres de infierno", se une la descripción abreviada de sus bodegas al lado del río Duero: un macrojardín de miles y miles de cepas escalando en bancales las empinadas y altísimas laderas que rodean el río y sus afluentes. Es aquí donde nace uno de los vinos extranjeros más apreciados dentro de nuestras fronteras por su dulzor, que algunos han comparado con el Jerez, aunque el proceso de elaboración es completamente distinto.





Pastel de turrón con plátano



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 45 minutos

INGREDIENTES

- 150 g de **turrón de chocolate negro**
- 250 ml de **nata** para montar
- 3 **plátanos** maduros
- 200 g de **bizcochos de soletilla**
- 2 cucharadas de **azúcar**
- 1 **limón**
- **frutos rojos**

PREPARACIÓN

▮ Cortar una de las puntas de los bizcochos y colocarlo, cubriendo la base, y en la cara interna de un molde de unos 15 centímetros, con el corte hacia abajo.

▮ En el vaso poner el azúcar, encima los plátanos pelados y cortados en rodajas y unas gotas de zumo de limón. Poner la mariposa y dejar que se caramelicen por los dos lados durante 6 minutos a temperatura varoma y velocidad 2. Luego, colocarlos sobre la base bizcocho.

▮ Picar el turrón 10 segundos a velocidad 5-7 (velocidad 4-6 en TM21).

▮ Añadir la nata y poner a hervir el turrón con 100 mililitros de nata durante 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2. Retirar y atemperar.

▮ Montar 2 minutos a velocidad 3 el resto de la nata con el vaso bien limpio y muy frío (se pueden echar unos cubos de hielo y enfriar 10 segundos a velocidad 3 para conseguirlo).

▮ Mezclar la nata con el turrón atemperado e introducirlo en el molde. Dejar enfriar.

▮ Servir la ración de pastel acompañada con un surtido de frutos rojos.

TRUCOS Y CONSEJOS

A buen recaudo

No es cuestión de descartar. La conservación del plátano es delicada. El plátano es un fruto frágil y soporta mal los cambios bruscos de temperatura. Fuera de la nevera duran poco tiempo y dentro de ella se ponen negros y blandos. Una solución para conservarlos durante un largo tiempo sin que se deterioren ni maduren en exceso es guardarlos en el frigorífico dentro de una bolsa de plástico cerrada. También se pueden envolver en papel de periódico e introducirlos en el cajón de frutas de la nevera. De este modo conseguiremos alargar ligeramente el tiempo de conservación de esta fruta.





Crujientes rellenos de manzana



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja | 4 **PORCIONES** | **TIEMPO:** 45 minutos

INGREDIENTES

- 4 láminas de **pasta filo**
- 2 cucharadas de **mantequilla**
- 4 **manzanas royal**
- 1 cubilete de **brandy**
- 200 g de **pasas de corinto**
- 150 g de **azúcar**
- 4 cucharadas de zumo de **limón**

PREPARACIÓN

Lavar y pelar las manzanas. Cortarlas o trocearlas 10 segundos a velocidad 3 y reservar.

Añadir el zumo de limón sobre las manzanas para que no se oscurezcan. Echar las pasas por encima y cocinar 15 minutos, con algo más de la mitad de la mantequilla, temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 1 1/2.

Añadir el azúcar y volver a cocinar 10 minutos a temperatura 90° y velocidad cuchara (velocidad 1 con mariposa). Por el bocal añadir el brandy y dejar que termine el programa.

Envolver el contenido del vaso en la pasta filo, que se habrá untado previamente con mantequilla, y cerrarlo a modo de sacos.

Seguidamente, hornear a una temperatura de 200° hasta quedar los crujientes bien doraditos. Otra opción es freírlos con un poco de aceite en la sartén.

Sacar del horno (o retirarlos de la sartén), dejar enfriar y servir el plato con unas pasas junto al crujiente.

TRUCOS Y CONSEJOS

Pasas ecológicas

La pasa, como otros alimentos, también tiene su línea ecológica. La pasa de Corinto ecológica no está modificada genéticamente, ni irradiada. El proceso de producción se inicia después de la cosecha, cuando las uvas se secan al sol y se pasa al proceso de limpieza: se elimina el metal a través de imanes. Se criban, se separan las uvas de los pedúnculos y las piezas más ligeras. Finalmente, las pasas se limpian y se separan de las piedrecillas. El resultado es el mismo: pasas procedentes de unas uvas negras sin semillas, nativas de los alrededores de la ciudad homónima en Grecia, identificadas por su color oscuro, su pronunciado aroma, sin pepitas y mucho más pequeñas que el resto.







Arroz con leche con caramelo

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 300 g de **arroz**
- 1 1/2 l de **leche**
- 1 cucharadita de **canela**
- 1 cáscara de **limón**
- **sirope de caramelo**
- 150 g de **azúcar**

PREPARACIÓN

▮ Poner a cocer la leche en el vaso durante 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 1. Si es necesario, añadir 2 minutos más hasta que hierva bien.

▮ Añadir la canela, el azúcar y la cáscara de limón. Cuando rompa a hervir, poner el arroz y dejar cocer a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 1 como mínimo 25 minutos, hasta ver que está totalmente compacto y muy hecho.

▮ Retirar y dejar enfriar el arroz en un recipiente amplio.

▮ Quitar o separar la cáscara de limón. Probar y dejar enfriar. Rectificar de canela al gusto.

▮ Echar el arroz con leche en platos o recipientes individuales.

▮ Una vez en el plato o en los recipientes pequeños de postre, echar unas cucharaditas de arroz con leche a modo de volcán y añadir una cucharadita de sirope de caramelo en filigranas por el arroz.

TRUCOS Y CONSEJOS

Mi limón, mi limonero

Si quiere plantar un limonero que le dé buenos limones deberá saber que estará preferentemente en una zona resguardada sin riesgo de heladas severas. Además, necesitará mucha luz, bastante humedad y abono, rico en macronutrientes (nitrógeno, fósforo, potasio) y micronutrientes. La temperatura idónea se encuentra entre los 17 y los 28° C. Y el riego será abundante y deberá coincidir con el abono. Se realizará durante todo el año, procurando que en verano sea a diario y en invierno, al menos unas dos o tres veces por semana. De esta forma lograremos obtener nuestros propios limones para utilizarles en cualquier receta que se nos ocurra o para hacer una deliciosa limonada en verano.







Tarta de queso con arándanos

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja | 4 **PORCIONES** | **TIEMPO:** 45 minutos + refrigeración

INGREDIENTES

- 2 sobres de **cuajada**
- 2 **huevos**
- 250 g de **queso cremoso**
- 250 g de **arándanos**
- 100 g de **frambuesas**
- 150 g de **azúcar**
- 1 litro de **leche**

Para la base:

- 1 1/2 paquete de **galletas maría dorada**
- 140 g de **mantequilla**
- 60 g de harina
- 1 cubilete de **leche**

PREPARACIÓN

Para la base, triturar las galletas 5 segundos a velocidad progresiva 6-8-10 (velocidad 5-7-9 en TM21) y añadir la harina, la mantequilla y la leche. Mezclar 1 minuto a velocidad 3. Procurar que quede muy suelta y compacta.

Forrar el molde por la base y las paredes y asegurar con la mano o una cuchara, así como por los laterales hasta la mitad del molde.

Meter en el horno unos 10 minutos a una temperatura de 180° previamente precalentado. Comprobar en ese tiempo que la base quede muy doradita y hecha.

Echar en el vaso bien limpio la leche (excepto cubilete y medio) y programar 10 minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 2 hasta que hierva. Disolver en la leche reservada los sobres de cuajada y echarlas al vaso con la leche hirviendo.

A continuación, echar el azúcar y mantener unos minutos más con los mismos valores. Cuando esté templada, añadir el queso cremoso y los dos huevos. Mezclar 30 segundos a velocidad 2.

Cuando esté completamente frío y sin cuajar, vaciar toda la mezcla en el molde.

Coger las frambuesas y trocearlas 5 segundos a velocidad 3. Echarlas en la masa del molde antes de que cuaje. Asimismo, echar la mitad de los arándanos. Reservar el resto para adornar.

Hornear el molde como 15 minutos a una temperatura de 200°.

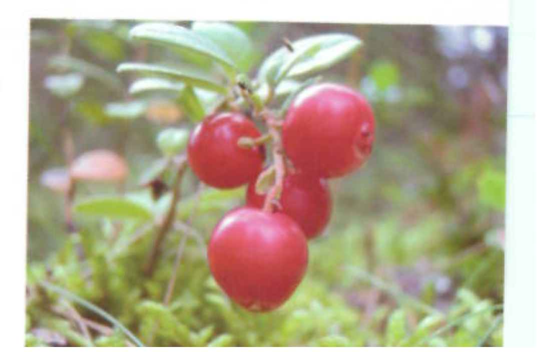
Sacar del horno cuando esté doradito y desmoldar cuando hayan transcurrido al menos dos o tres horas.

Cortar a raciones y servir junto a una hierba para decorar el postre.

TRUCOS Y CONSEJOS

Una gran aportación

El arándano es una baya de sabor agridulce que puede encontrarse en los mercados desde junio hasta diciembre. Pueden consumirse como fruta fresca, pero se utilizan sobre todo para elaborar mermeladas, jaleas, compotas, zumos o jarabes, o como relleno de tartas y pasteles. El jugo de su pulpa también es utilizado para preparar salsas o como guarnición para carnes, especialmente de caza. Los arándanos también pueden secarse, como si fueran pasas, aunque pierden gran parte de su sabor.





Tatín moderno de peras



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 60 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata de 1 Kg. de **peras en almíbar**
- 1 nuez de **mantequilla**
- 1 cucharadita de **canela molida**
- **azúcar** glas
- 2 cucharadas de **licor de pera**
- **helado de vainilla**

Para el hojaldre:

- 200 g de **harina**
- 150 de **agua**
- 1 pizca de **sal**
- 1 pizca de **levadura**

PREPARACIÓN

▮ Hacer la masa del hojaldre mezclando en el vaso la harina, el agua, la sal y la levadura durante 4 minutos a velocidad 2. Asegurarnos de que quede bien trabajada. Si quedara demasiada ligera añadir más harina.

▮ Sacar la masa del vaso, trabajarla con un rodillo y doblarla en tres. Volver a alisar y hacer la misma operación. Conseguir que se haga una bola e introducirla en el frigorífico un buen rato. Sacarla y manipularla al gusto. En este caso hacer círculos finísimos, en función de la medida del molde.

▮ Cortar en láminas 2 o 3 peras en almíbar y forrar un molde ovalado, superponiendo las láminas de peras.

▮ El resto de las peras cortarlas en dados y dorarlas en el vaso, con la mariposa puesta, con la nuez de mantequilla, durante 7 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2.

▮ Añadir la canela y el licor de pera, mezclarlo 10 segundos a velocidad 2. Retirar, reservar y dejar enfriar.

▮ Rellenar el molde con los dados de pera apretando ligeramente y reservarlo hasta el momento de consumirlos.

▮ Mientras, estirar el hojaldre dejándolo muy fino, cortarlo con la forma del molde, redondo, pero algo más grande. Pincharlo por toda la superficie para evitar que suba en exceso, pintarlo con huevo y poner peso encima.

▮ Introducir el hojaldre en el horno precalentado a 200° de temperatura durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, retirarle el peso a todas las láminas redondas de hojaldre, a dos por comensal, espolvorear con azúcar glas y acabar de hornear vigilando para que no se queme.

▮ Desmoldar las peras y colocarlas sobre el hojaldre. Añadir azúcar glas por encima de la pera y volverlo a introducir en el horno 10 minutos más. Si la pera no se carameliza, encender el gratinador y dejarla hasta que se dore.

▮ Retirarlo del horno y servirlo tibio, como aparece en la fotografía, junto a un helado de vainilla si quiere el comensal.

Suscríbete a



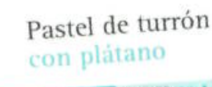






SEGUNDOS

Arroz salvaje
con verduras
y salmón confitado





POSTRES

Pastel de turrón
con plátano











Tarta de castañas y chocolate



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 45 minutos

INGREDIENTES

- 1 Kg. de **castañas**
- 1 tableta de **chocolate con leche**
- 3/4 l de **leche** entera
- 200 g de **azúcar**
- 1 cucharada de **mantequilla**

Para el baño de chocolate:

- 150 g de **chocolate**
- 2 cucharadas de **azúcar**
- 1/2 cucharada de **mantequilla**
- 50 ml de **leche**

PREPARACIÓN

▮ Pelar las castañas y cocerlas con la leche durante al menos 25 minutos a temperatura varoma y velocidad 1 1/2.

▮ Cuando estén tiernas, batir la mezcla de castañas y leche durante 1 minuto a velocidad progresiva 5-7-9 (velocidad 4-6-8 en TM21).

▮ Mezclar el puré de castañas con la mantequilla, el chocolate rallado y el azúcar, hasta que quede una masa fina durante 5 minutos a velocidad 3.

▮ Untar el molde con mantequilla y echar el puré apretándolo bien para que quede bien repartido. Meterlo en la nevera durante una noche o varias horas.

▮ Para preparar el baño de chocolate, calentar en el vaso la mantequilla, el chocolate y la leche hasta que esté completamente fundido durante 15 minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 1 1/2.

▮ Sacar la preparación de la nevera, proceder a desmoldarla en una bandeja y cubrir la tarta con el chocolate líquido. Volver a dejarla en la nevera.

▮ Pasado un tiempo, sacar y servir el pastel de castañas y chocolate muy frío.

TRUCOS Y CONSEJOS

Primera avanzadilla

De las cinco variedades de castaño, todos coinciden en la dureza que supone la recolección de la castaña temprana, llamadas popularmente “pelona” o “migueleña”, cuyos frutos son los primeros del mes de octubre y que al tener que ser sacada del erizo, aunque se lleven varios pares de guantes, las púas logran atravesarlos con facilidad. Después es bien apreciada por su tamaño, su sabor dulce y la facilidad para pelarla. De ahí que la castaña pelona sea una de las más utilizada en cocina para preparar postres de todo tipo e incluso guisos durante el otoño, cuando el frío comienza a apretar y las comidas más contundentes apetecen.





Tarta de flan con plátano



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Alta | 4 **PORCIONES** | **TIEMPO:** 30 minutos + reposo

INGREDIENTES

Para el flan:
- 250 g de **leche**
- 2 **huevos**
- 60 g de **azúcar**
- 1/2 hoja de **gelatina** neutra
- 1 **plátano**

Para el mousse:
- 300 g de **chocolate** (tableta y media)
- 6 **huevos** separadas las yemas de claras
- 200 g de **leche**
- 200 g de **nata** montada
- 1/2 hoja de **gelatina** neutra
- 150 g de **mantequilla**
- 1 cubilete (100 g de **azúcar**)

Para los plátanos:
- 1 nuez de **mantequilla**
- 2 cucharadas de **azúcar**
- 2 **plátanos**
- 1 **limón**

Para la decoración:
- **grosellas**
- **hierbabuena**
- **caramelo** líquido

Para la base:
- 1 paquete y medio de **galletas maria dorada**
- 2 cucharadas de **mantequilla**

PREPARACIÓN

Para la base, echar las galletas y triturar 10 segundos a velocidad progresiva 6-8-10 (velocidad 5-7-9 en TM21). Añadir la mantequilla y mezclar 10 segundos a velocidad 4 (velocidad 3 en TM21).

Pasarla a un molde circular y extenderla con la mano por toda la base. Introducirla en el frigorífico hasta el momento de rellenar el molde con las cremas.

Para el flan, triturar un plátano en el vaso 5 segundos a velocidad 5 (velocidad 4 en TM21). Añadir en el vaso la leche, los huevos, el azúcar y mezclar 20 segundos a velocidad 3.

Poner a hidratar la gelatina y añadirla a la mezcla. Mezclándolo 10 segundos a velocidad 3. Retirar y reservar.

Cuando esté bastante fría, añadir una capa al molde del frigorífico y volver a dejarlo para que se compacte.

Para el mousse de chocolate, trocear el chocolate unos segundos a velocidad 4-5 (velocidad 3-4 en TM21) y reservar. Lavar bien el vaso y echar la leche, las yemas, la mantequilla y el azúcar y programar 6 minutos a temperatura 90° y velocidad 3 1/2.

Añadir el chocolate y triturar 10 segundos a velocidad 6-8 (velocidad 5-7 en TM21). Agregar la gelatina después de hidratada y mezclar 5 segundos con los mismos valores. Retirar y dejar enfriar.

Montar las claras con la mariposa puesta durante 3 minutos a velocidad 3 y añadirlas al chocolate ya en el vaso. Mezclar 5 segundos a velocidad 2. Agregar con cuidado la nata montada y programar 2 minutos a velocidad 1 1/2. Retirar y dejar enfriar.

Sacar el molde con la base ya compacta de flan de plátano y echar una de crema de chocolate. Meter en el frigorífico de nuevo.

Mientras acaba de solidificarse las capas, poner el azúcar y la nuez de mantequilla en una sartén amplia, a fuego lento. Pelar y cortar los plátanos en rodajas, rociarlos con el zumo del limón e introducirlos en la sartén, dejar que se caramelicen por los dos lados y reservarlos en un plato.

Una vez fríos, colocarlos encima del pastel, dejar que se enfríe todo al menos 30 minutos en la nevera.

Al sacar el molde del frigorífico, asegurarse de que están bien sólidas las masas y el plátano. Adornar con unas ramitas de hierbabuena y las grosellas. Hacer porciones triangulares para servir.





Bavaroise de peras

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 45 minutos + refrigeración

INGREDIENTES

- 1 lata de **peras en almíbar** de 500 g
- 500 ml de **leche**
- 150 g de **azúcar**
- 4 **huevos**
- 1 cucharadita de **harina de maíz**
- 5 hojas finas de **cola de pescado** (o 3 y 1/2 un poco gruesas)
- **uvas confitadas**
- **aceite de oliva**
- **sal**

PREPARACIÓN

▮ Mezclar en el vaso del robot las yemas, el azúcar y la harina de maíz durante 15 segundos a velocidad 3. Retirar y reservar.

▮ A continuación, poner la leche a cocer con la mitad del azúcar durante 15 minutos a temperatura 90° y velocidad 1 1/2.

▮ Cuando la leche esté caliente, ir echando poco a poco la mezcla inicial con las yemas y la harina de maíz durante 5 minutos, evitando que hierva, a temperatura 90° y velocidad 2.

▮ Retirar y reservar en sitio fresco, moviendo de vez en cuando para que no se forme costra en la superficie de la mezcla.

▮ Abrir la lata de peras en almíbar, escurrir muy bien en un cazo el jugo y reservarlo. Se deberá de guardar una mitad de pera para el adorno final del postre. El resto del las peras de la lata triturarlas 10 segundos a velocidad progresiva 3-5 y quede con textura gruesa. El puré resultante mezclarlo con las natillas.

▮ En el recipiente del almíbar remojar la cola de pescado cortada en trocitos más bien pequeños. Calentar a fuego suave (sin que cueza, pues adquiere mal gusto) hasta que esté bien deshecha. Verterla, poco a poco, en las natillas y darle vueltas todo el rato hasta que esté casi frío.

▮ Batir las claras de huevo a punto de nieve muy firme durante 3 minutos a velocidad 2 1/2 con un pellizco de sal y mezclarlas con las natillas.

▮ Verter la mezcla en unos moldes o flaneras individuales, previamente untados con aceite fino o mantequilla.

▮ Introducir, luego, los moldes o flaneras en el frigorífico por lo menos unas 3 horas antes de servir.

▮ Desmoldar la bavaroise, cuidadosamente, ayudándose con la punta del cuchillo y colocándolas cada una en el plato.

▮ Servir el postre adorna con la pera reservada, con unas uvas confitadas para decorar y con el jugo del almíbar.





Pastel de calabaza

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 90 minutos

INGREDIENTES

- 1 **calabaza** mediana
- 2 **huevos**
- 1 **yema de huevo**
- 40 g de **azúcar moreno**
- 30 g de **azúcar blanco**
- 1/2 cucharadita de **canela**
- 1/4 cucharadita de **nuez moscada**
- 50 ml de **leche**
- 50 ml de **nata**
- **nata montada**

Para la pasta quebrada :

- 180 g de **harina**
- 40 g de **manteca**
- 40 g de **mantequilla**
- 4-5 cucharadas de **agua**

PREPARACIÓN

▮ Para elaborar la masa quebrada, mezclar los ingredientes en el vaso durante 2 minutos a velocidad 3. Retirar y dejar reposar.

▮ Tras el reposo, extender bien la masa por un molde redondo y que cubra hasta los bordes.

▮ Limpiar la calabaza trocearla, y colocarla en una fuente del horno. Añadirle por encima los dos tipos de azúcar. Hornearla durante aproximadamente 40 minutos a 200° de temperatura.

▮ Una vez la calabaza esté cocida, dejar enfriar. Luego, pelarla y echar en el vaso.

▮ Agregar a la calabaza, la canela, la nuez moscada, los huevos, la leche y la nata.

▮ Mezclarlo todo durante a 2 minutos a velocidad progresiva 6-8-10 (5-7-9 en TM21), para que quede muy fina antes de ponerla en el molde.

▮ Trabajar el relleno y colocar sobre la pasta quebrada, previamente extendida en un molde para pasteles. Vaciar la mezcla de calabaza. Hornear de 25 a 35 minutos con el horno previamente precalentado y esperar a que se haga.

▮ Dejar enfriar y hacer pequeñas porciones triangulares.

▮ Servir acompañando con nata montada u otra crema al gusto.

TRUCOS Y CONSEJOS

Adicto al azúcar

Postres, caramelos, confituras. Vale la pena saber con tanto dulce cuál es la materia prima principal. El azúcar se puede clasificar por su origen (de caña de azúcar o remolacha), pero también por su grado de refinación. Normalmente, la refinación se expresa visualmente a través del color (moreno, rubio o blanco), que está dado principalmente por el porcentaje de sacarosa que contienen los cristales. La sacarosa es el disacárido formado por una molécula de glucosa y una de fructosa, que se obtiene principalmente de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera.





Pastel de manzana al ron

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja | 4 **PORCIONES** | **TIEMPO:** 45 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de **manzanas**
- 2 **huevos**
- 100 g de **mantequilla**
- 5 cucharadas soperas de **harina**
- 1 cucharada de **levadura**
- 100 g de **azúcar glass**
- **sal**
- un chorrito de **ron**

PREPARACIÓN

Trabajar la mantequilla con el azúcar y la sal en el vaso 1 minutos a temperatura 80° y velocidad 1 1/2.

Añadir los huevos de uno en uno y después la harina, previamente mezclada con la levadura, y mezclar, primero, 2 minutos a velocidad 2 y, después, 1 minuto a velocidad espiga (velocidad 2 con mariposa en TM21).

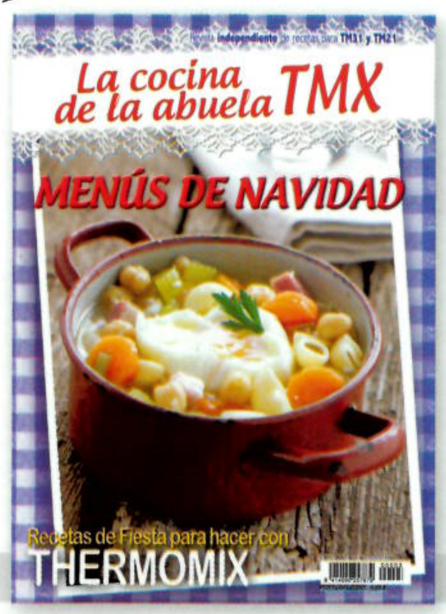
Echar esta mezcla en un molde de tarta de paredes altas. Pelar las manzanas y cortarlas en láminas más bien gruesas y colocarlas sobre la masa.

Meter en el horno durante 30 minutos, previamente precalentado.

Sacar y Desmoldarla en caliente y rociar con medio vasito de ron. Espolvorear azúcar glass y servir.

YA EN TU QUIOSCO

La oferta más amplia y atractiva para cocinar con tu robot de cocina

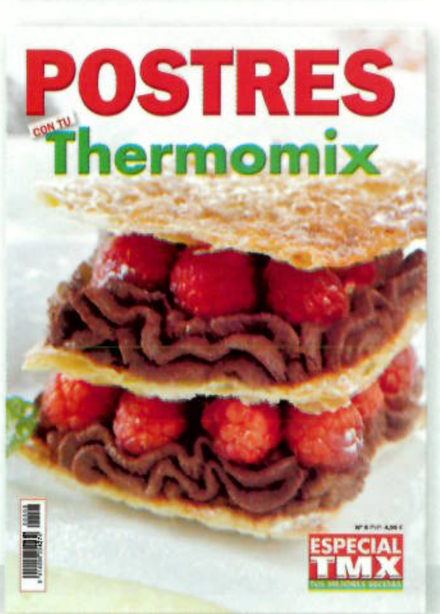














Charlota de manzana especiada



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Media ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 8 **manzanas golden**
- 50 g de **nueces**
- 25 g de **pasas**
- 1 cucharadita de **canela**
- 2 **clavos de olor**
- 1 semilla de **cardamomo molida**
- **mantequilla**
- **azúcar**
- **limón**

PREPARACIÓN

▮ Pelar 2 manzanas, partirlas por la mitad, retirar las semillas y cortar en láminas de 5 milímetros, aproximadamente. Después, añadir unas gotas de zumo de limón para que no se oscurezcan y reservar.

▮ En una sartén poner una nuez de mantequilla y cubrir su base con una capa fina de azúcar. Ponerlo a fuego fuerte hasta que empiece a caramelizarse.

▮ Seguidamente, añadir las láminas de manzana a la sartén, bajar el fuego y dorar por ambos lado, reservándolas en un plato sin amontonar. Dejar que se enfríen.

▮ Hacer un nuevo caramelo siguiendo los pasos anteriores. Introducir en el vaso las nueces, trocearlas 10 segundos previamente a velocidad 4 (velocidad 3 en TM21), evitando que queden demasiado finas.

▮ Poner la mariposa, añadir las manzanas en dados y las pasas e incorporar el caramelo. Después, poner los clavos, el cardamomo y la canela, programar 5 minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 1.

▮ Una vez finalizado el programa, comprobar que las manzanas estén blanditas. Si no se ha conseguido, dejarlo un minuto más, con los mismos valores, escurrir el exceso de jugo y reservar.

▮ Untar con mantequilla en un molde redondeado, colocar las láminas de manzana y cubrir las paredes del molde; rellenar con las manzanas en dados, cerrar con más láminas de manzana. Dejar enfriar.

▮ Desmoldar la charlota cuidadosamente y añadir su jugo por encima.

▮ Para servir el postre, acompañar con una bola de helado de canela en el centro y decorar con un poco de esta misma especia.

TRUCOS Y CONSEJOS

Al abrir las nueces

Cuántas veces se ven en la mesa cantidad de trocitos de nueces después de haber hecho muchísima fuerza con las manos para romper la cáscara o metiendo la puntita de un cuchillo o, incluso, empleando un original abrenueces. Un truco para evitar que las nueces se desmigajen al abrirlas consiste en dejarlas varias horas en agua salada antes de consumirlas o de usarlas para la elaboración de dulces.





Crema de naranja con higos



Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja ▮ 4 **PORCIONES** ▮ **TIEMPO:** 60 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de **higos**
- 50 g de **almendras** fileteadas
- hojas de **menta**

Para la crema de naranja:

- 500 ml de zumo de **naranja**
- ralladura de 1 **naranja**
- 6 **huevos**
- 150 g de **azúcar**

Para la corteza de naranja en almíbar:

- corteza de una naranja
- 100 ml de agua
- 50 g de azúcar

PREPARACIÓN

Echar en el vaso el zumo de naranja, junto con la ralladura, el azúcar y los huevos (3 yemas y 3 huevos enteros); batirlo bien durante 2 minutos a velocidad 3.

Poner toda la mezcla a calentar 10 minutos a temperatura 90° y velocidad 2 hasta que espese. Si fuera necesario, alargar con los valores el programa temporal. Dejarlo enfriar moviéndolo para que no haga grumos. Retirar y reservar.

Para la corteza de naranja en almíbar pelar una naranja de forma que tenga la menor parte blanca posible, cortarla en juliana y hervirla en una cacerola en agua durante 2 minutos, para escaldarla y escurrirla.

Poner el agua con el azúcar a hervir en el vaso durante 5 minutos a temperatura 100° (temperatura 90° en TM21) y velocidad 1 1/2. A los 3 minutos del programa, introducir la corteza escaldada y dejar que se espese el almíbar y empiece a caramelizar. Reservar.

Lavar los higos y pelarlos, cortarlos en cuartos, poner en cada plato un par de cucharadas de crema de naranja, encima los higos, la corteza de naranja rallada en tiras y unas almendras. Decorar con unas hojas de menta y servir.

TRUCOS Y CONSEJOS

Aprovechar los higos

Fresco, el higo resulta un alimento energético, laxante y diurético, además de que es reconocido como buena fuente de fibra, vitaminas A y C, algunas del complejo B, además de importantes minerales como potasio, hierro, fósforo, magnesio, cobre y zinc, lo cual lo hace destacar notablemente para prevenir anemia y como estimulante en quienes realizan esfuerzos intelectuales. Una forma de dar mejor aprovechamiento a las cualidades expectorantes del fruto es haciendo infusiones, para lo cual es suficiente ponerlo a cocer en un poco de agua y dejarlo hervir; una vez que el higo está blando, se cuela el líquido resultante de la cocción y se toma caliente.



Consigue los números que



te faltan de La cocina de la abuela TMX





Consiga los números anteriores de **LA COCINA DE LA ABUELA** a 3,95 € cada uno (+ 4 euros de gastos de envío)

PÍDALOS INDICANDO CLARAMENTE SU NOMBRE Y DIRECCIÓN A:
POLAR TIBSA, S.L. C/ Orense, 11 bajos - 28020 Madrid
o envíe un mail a suscripciones@polartibsa.com

Nombre ______

Apellidos ______

Dirección ______

______

C.P. ______ Población ______

Provincia ______

País ______

Teléfono ______ e-mail ______

DESEO RECIBIR LOS EJEMPLARES ☐ 1 ☐ 2

FORMA DE PAGO

☐ Contrareembolso
☐ Adjunto talón nominativo a Polar Tibsa, S.L.
☐ Targeta de crédito
☐ Visa (16 dígitos)
☐ American Express (15 dígitos)

Nombre del titular ______

______

Caducidad ______

Firma

a ______ de ______ de 2010

Según la Ley 15/1999, los datos que Vd. nos facilita serán incluidos en el fichero de Polar Tibsa, S.L. para la gestión de la relación comercial con Vd. Los datos facilitados son estrictamente necesarios, por lo que su cumplimentación es obligatoria. Asímismo, Vd. consiente expresamente a Polar Tibsa, S.L. para recibir comunicaciones comerciales de sus productos y servicios, así como de productos y servicios de terceros que puedan resultar de su interés. Vd. tiene el derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición, que podrá ejercitar comunicándolo por carta a: POLAR TIBSA, S.L. (C/ Orense, , 11 bajos, 28020 Madrid)





Bizcocho de pasas

Para TM31 y TM21

DIFICULTAD: Baja | 4 **PORCIONES** | **TIEMPO:** 60 minutos

INGREDIENTES

- 5 **huevos**
- 300 g de **harina**
- 300 g de **mantequilla**
- 250 g de **azúcar glass**
- 100 g de **pasas de Corinto**
- 10 g de **levadura** en polvo

PREPARACIÓN

Echar el azúcar glass con la mantequilla en el vaso y hacer una mezcla compacta y homogénea durante 1 minuto a velocidad 3-4.

Añadir las yemas de los huevos y volver a mezclar durante 30 segundos a velocidad 3. Reservar las claras.

Incorporar al vaso la harina y la levadura tamizadas y trabajar la masa 3 minutos a velocidad espiga (velocidad 2 con mariposa en TM21), hasta conseguir una masa sin grumos.

Agregar las claras de huevo montadas a punto de nieve. Mezclar bien 1 minuto a velocidad 2 1/2.

Engrasar un molde alargado y estrecho con un poco de mantequilla derretida y echar con la mano unas pizcas de harina espolvoreada sobre el molde para evitar que al hornear se pegue el bizcocho.

Verter la masa en el molde y agregar las pasas, repartiéndolas de manera homogénea por el bizcocho.

Calentar unos minutos el horno a 220° de temperatura. Echar la masa del vaso en el molde e introducirlo al horno. Bajar hasta 180°la temperatura tras unos 10 minutos iniciales a 200°.

Hornear hasta ver que ha subido perfectamente. Desmoldar y dejar que se enfríe fuera del molde.

Espolvorear azúcar glasé y servir.

TRUCOS Y CONSEJOS

Onomástica del huevo

El segundo viernes del mes de octubre es el día señalado en el calendario para festejar el "Día Mundial del Huevo". Se trata de una celebración que se conmemora en 153 países de todo el mundo con todo tipo de actos que destacan la importancia que supone el huevo en la alimentación. Esta jornada fue proclamada por la International Egg Commission (Comisión Internacional del Huevo), organismo que representa a la industria del huevo de todo el mundo y que fue constituido durante la segunda conferencia internacional de este alimento que se celebró en Italia en el año 1964.



La cocina de la abuela TMX

Edita: POLAR TIBSA, S.L.
Producido por EQUIPO MC EDICIONES

Directora: Montse Fernández
(montsef@mcediciones.com)

Redactor Jefe: Ferran Caldés
(fcaldes@mcediciones.com)

Redacción: Anna Rosa Calders
(arcalders@mcediciones.com),
José Ignacio Castelló (castello@mcediciones.com)

Fotografía: Javier Lobato y Antonio Liébana
para Gastrofotos.

Elaboración de recetas: Gastromedia.

Maquetación: Sagrario Punzón

Directora Comercial
Carmen Ruiz
(carmen.ruiz@mcediciones.com)
Paseo San Gervasio, 16-20
08022 Barcelona
Tel: 93 254 12 50
Fax: 93 254 12 63

Departamento Publicidad
Ariadna Garrido (agarrido@mcediciones.com)
Tel: 93 254 12 50
Fax: 93 254 12 63

Suscripciones:
Fernando García
(suscripciones@polartibsa.com)
Tel: 91 417 04 83
Fax: 91 417 04 84

Distribución:
Coedis S.L. Avda. de Barcelona, 225 - Molins de Rei,
Barcelona
Coedis Madrid: Alcorcón, 9
Pol Ind. Las Fronteras-Torrejón de Ardoz, Madrid
Fotomecánica: MC Ediciones, S.A.
Impresión: DÉDALO OFFSET.
Tel: **91 506 93 00**

Precio en España: PVP 5,00 € (IVA incluido)
Precio para Portugal Cont: 3,90 €

Impreso en España-Printed in Spain
Depósito legal: M-8235-2010
12/10





PRIMEROS



SEGUNDOS



POSTRES

A finales de FEBRERO nuevamente en su quiosco

Selección de
COCINA

Los mejores platos para tu hogar

ESPAÑA 5 € ■ NÚMERO 8

MENÚS DE NAVIDAD

Revista **independiente** de recetas para **Thermomix®**

Platos de fiesta con THERMOMIX®

PORTUGAL CONT. 3.90 €

8 414090 254199 00008





YA A LA VENTA EN TU QUIOSCO!



COLECCIÓN CANELA FINA: LIBROS DE RECETAS PARA TU THERMOMIX®



volumen 1



volumen 2

Y ahora...

El regalo perfecto para estas Navidades: 100 ideas para aprovechar tu Thermomix®



volumen 3

Con este nuevo libro y tu Thermomix® podrás hacer muchas más cosas de las que imaginas:

- *recetas básicas renovadas*
- *leches de soja, de almendras...*
- *conservas caseras*
- *cosmética natural: jabones, cremas faciales, corporales, champús, lociones, mascarillas, protectores labiales...*
- *remedios para la tos, para el insomnio.*
- *lociones antimosquitos, ambientadores, repelentes de hormigas...*

Para más información y pedidos:
www.mementoediciones.com
info@mementoediciones.com
tfo.: 912 939 838

¡240 páginas de novedades, ya en librerías y a través de la web!